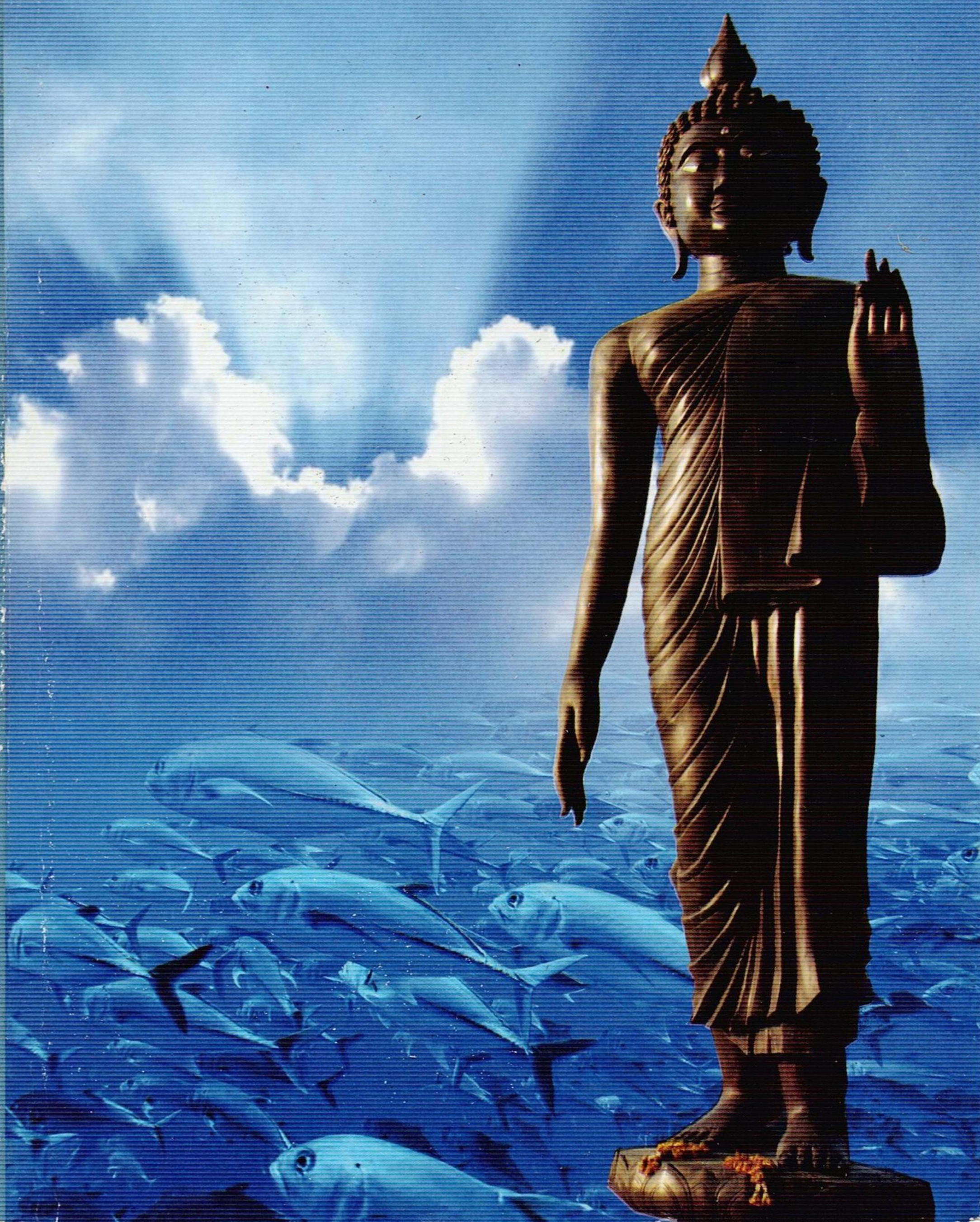
ธรรมะทวนกระแส



ธรรมะทวนกระแส

พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท

วัดป่าเจริญราช

๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ สายกลาง ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

๑๒๑๕๐ โทร. ๐๒-๙๙๕๒๑๑๒ โทรสาร. ๐๒-๙๙๕๒๔๗๗

ISBN No. 978-974-496-736-7

ชื่อหนังสือ ธรรมะทวนกระแส

พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท

ภาพปก คุณพิทักษ์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๔

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย โครงการพิมพ์หนังสือธรรมะวัดป่าเจริญราช

๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ ถนนสายกลาง ต.บึงทองหลาง

อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

โทร.๐๒-๙๙๕๒๑๑๒ โทรสาร. ๐๒-๙๙๕๒๔๗๗

WWW.VEERANON.COM

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (green-read)

พิมพ์ที่ บริษัท จงเจริญเทพารักษ์การพิมพ์ จำกัด

๖๑/๒๗๑ หมู่ ๙ ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐

โทร. ๐๒-๓๑๒๒๖๘๗-๙ โทรสาร. ๐๒-๓๑๒๒๓๐๖



ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถระ

วัดป่าสุทธาวาส จ.สกลนคร



สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร



หลวงปู่ทวด วัดช้างให้

จังหวัดปัตตานี



หลวงปู่คำม่วน จิตฺตคุตฺโต

วัดภูกำพร้า อ.คงหลวง จ.มุกดาหาร

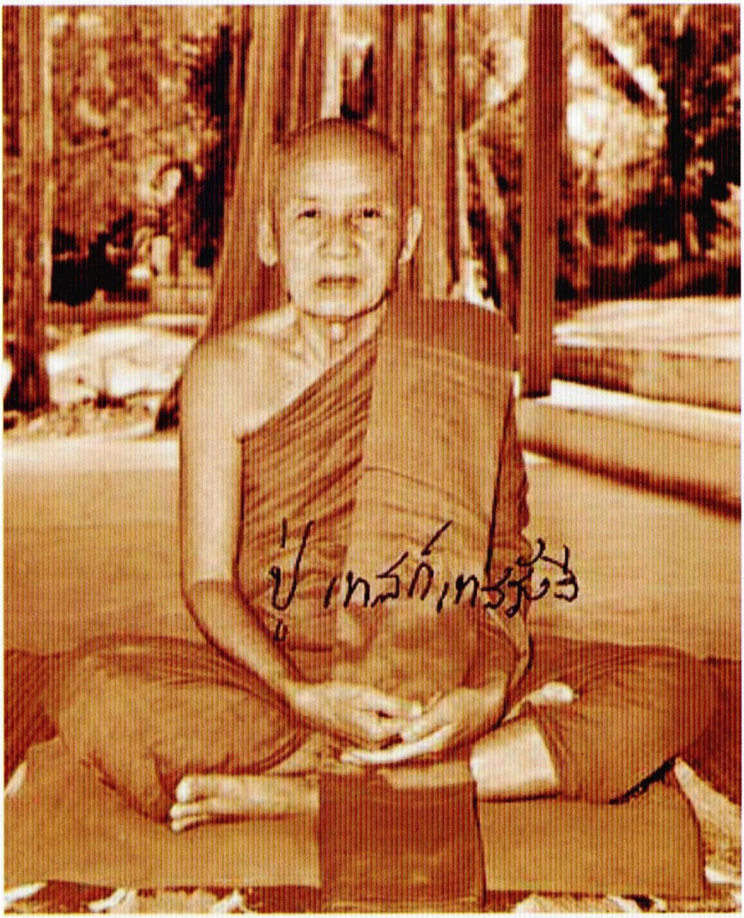
เกิดสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ธุดงค์คู่กับหลวงปู่ทวดวัดช้างให้



หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปั๋ง จ.เชียงใหม่



พระราชนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย



สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร



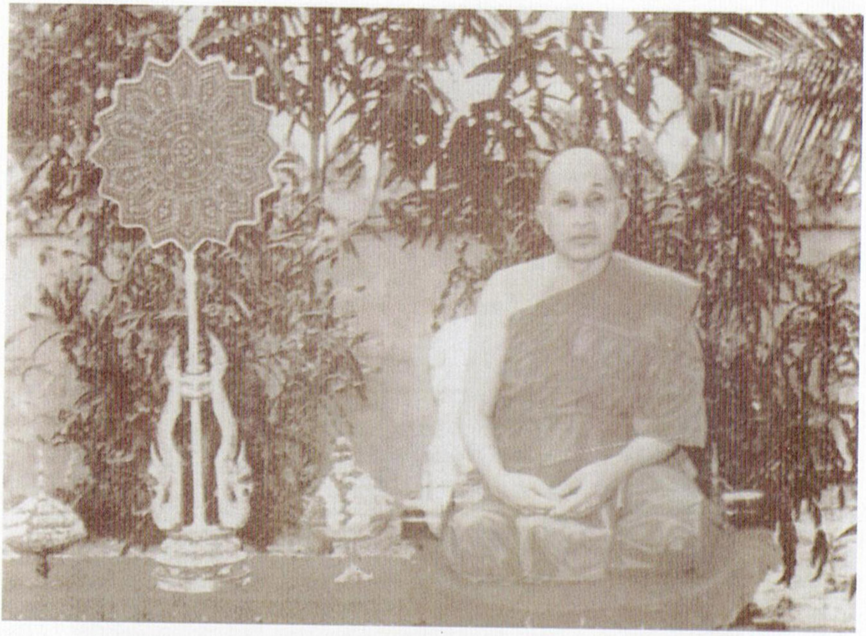
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร



หลวงปู่หงษ์ พรหมปัญโญ

วัดเพชรบุรี จังหวัดสุรินทร์



หลวงปู่พิมพา โกวิโท

วัดธาตุ อ.เกษตรวิสัย จ.ร้อยเอ็ด

คำปรารภ

พระเกจิอาจารย์คือใคร ในหนังสือธรรมะทวนกระแสเล่มนี้ ตลอดทั้งปริศนาในเลขยันต์ อันเป็นภูมิธรรม ภูมิปัญญาของอาจารย์ยุคโบราณจารย์ ที่ท่านได้รับการถ่ายทอดมาโดยตรงแบบปากต่อปาก (มุขปาฐะ) แล้วจำๆ กันมาปฏิบัติเป็นรูปแบบ เป็นแบบแผนอันดีและสอดคล้องกับประเพณีความเป็นอยู่ของพระสงฆ์กับชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นๆ และปฏิบัติตามองค์ของศีล สมาธิ ปัญญาวิมุตติ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ถึงบางรูปอาจจะมีลักษณะเด่นไปในทางเวทมนต์กลคาถา หรือที่คนทั้งหลายเรียกว่า “ไสยศาสตร์” แต่ถ้าเรามองเห็นวิถีชีวิตการเป็นอยู่ด้วยขันติธรรม วิริยธรรม จึงจะสามารถเข้ากับชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นๆ ได้ และก็ปฏิบัติไปตามหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ตามเส้นทางที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ เมื่อสาวกปฏิบัติตามแล้วได้ผลต่างๆ กันออกไปพระพุทธองค์ก็ยกย่องว่าเป็นเลิศ เช่น พระสารีบุตรมีปัญญาเป็นเลิศ พระโมคคัลลานะมีฤทธิ์เป็นเลิศและพระสาวกอีกหลายๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวถึง

หนังสือ “ธรรมะทวนกระแส” นี้ เป็นการเขียนจากการจดจำจากการปฏิบัติของผู้เขียน จากการฝึกของครูบาอาจารย์ และคำสอนของอาจารย์ผู้เขียนเองที่ท่านได้เมตตาสอนวิชาต่างๆ ให้เมื่อเดินธุดงค์ไปเจอท่านตามป่าเขาลำเนาไพรในป่าต่างๆ ในดงลึกบ้าง จึงอยากจะเรียท่านเหล่านั้นว่าอาจารย์ในดงลึกได้มีสิ่งมหัศจรรย์หลายๆ อย่างจากอาจารย์ในดงลึกที่มีเมตตาแสดงให้ดู และสอนหลักปฏิบัติธรรมดาทั่วไปและสอนการปฏิบัติชั้นสูงซึ่งในสำนักปฏิบัติทั่วไปส่วนมากยังไม่มีสอนกัน ตลอดทั้งหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ที่มีเมตตานั้นมีหลวงปู่พิมพา หลวงปู่น้อย หลวงปู่พระมหาฤาษีเถระ หลวงปู่ไพรบูลย์ หลวงปู่เนื่อง หลวงปู่อาจอาสภะมหาเถระ(สมเด็จพุฒาจารย์) หลวงปู่เทพสิทธิมุนี หลวงปู่หงษ์ พ่อหลวงปาน พ่อหลวงทอง อาจารย์บุญเลิศ หลวงปู่เทสรังสี และอาจารย์ในดงลึกที่ไม่ได้เอ่ยนามก็มีมาก และ

โดยเฉพาะหลวงปู่สุพรหมยานเถระ หนังสือเล่มนี้จึงประกอบกับหลักฐานทางพระไตรปิฎกอีกส่วนหนึ่ง ท่านที่ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้อย่างจริงจัง ผู้เขียนคิดว่าได้ผลมากตามความต้องการ ซึ่งต้องอาศัยขันติบารมีประกอบกับวิริยะบารมีมาก และต้องพยายามสร้างบารมีในชาตินี้ให้ได้มากๆ ชาติต่อไปจะได้เป็นคนปัญญาดี บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้เร็วตามที่ปรารถนา การที่จะได้สำเร็จนั้นต้องทำเองจึงจะได้สมปรารถนา จะปรารถนาอย่างเดียวโดยไม่ลงมือปฏิบัติไม่ได้ จะกี่ภพกี่ชาติก็ไม่ได้อยู่ดีและจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้สังเกตดูการปฏิบัติของตัวเองมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปี และนำมาเปรียบเทียบ กับหลักวิชาการทางอภิธรรมบ้างเป็นบางส่วนเท่าที่เข้าใจหากคลาดเคลื่อนหรือผิดพลาดประการใดผู้เขียนขาดสติก็ขอรับผิดชอบแต่ผู้เดียว แต่ถ้าผู้ใดอ่านแล้วนำไปปฏิบัติได้ผลก็ขอโมทนาด้วยที่ท่านได้สำเร็จประโยชน์

ฉะนั้นท่านผู้ใดอยากจะรู้ว่าจริงหรือไม่ ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่ง คำสอนของพระพุทธองค์ก็จะได้ผลตามต้องการ ส่วนหนังสือเล่มนี้ก็พอเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติบ้างไม่มากก็น้อย และขอให้ผู้ปฏิบัติจงประสพความเจริญ มีมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ นิพพานสมบัติ และขอน้อมกราบระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ทั้งหลายที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ ขอให้ทุกๆ ท่านจงได้มรรค ผล นิพพาน สมดังที่ท่านปฏิบัติมาจงทุกประการ และขอให้ท่านผู้จัดทำหนังสือนี้ได้ดวงตาเห็นธรรมสว่างกระจ่างแจ้งในชีวิต จงเป็นผู้มีปัญญาดีทั้งโลกนี้และโลกหน้าได้สมบัติอันสมบูรณ์ และประสพผลสำเร็จในชีวิตตามความปรารถนาทุกประการเทอญฯ

วีระนนท์ วีรนนฺโท

๙ ตุลาคม ๒๕๔๐

สารบัญ

พระเกจิอาจารย์คือใคร? 1

ปริศนาธรรมที่อยู่ในยันต์ 8

อานาปานสติธรรมทวนกระแส 13

ฌาน 40

นิวรณ์ ๕ 42

ประเภทแห่งฌาน 52

กัมมัฏฐาน (กรรมฐาน) 68

๑. สมถกัมมัฏฐาน 69

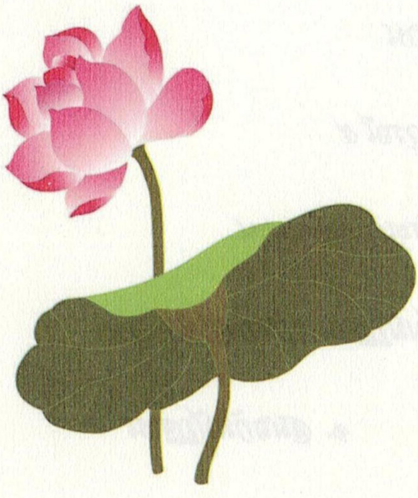
■ กสิณ ๑๐ 70

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน 81

ปลิโพธ 85

ภาคผนวก

พระเกจิอาจารย์ คือ ใคร ?



พระเกจิอาจารย์ คือ ใคร?

"พระเกจิอาจารย์" ท่านผู้รู้ได้แปลคำนี้ หมายถึงผู้ชำนาญหรือผู้เชี่ยวชาญในการทำวัตถุมงคลประเภทตะกรุด ผ้ายันต์ เหรียญ พระเครื่อง ให้ขลังและศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งมีวิธีการศึกษาเล่าเรียนมาทางแขนงเลขยันต์ อักขระ คาถา อาคม อันมาจาก **"พุทธคุณ"** เป็นการชักจูงให้เกิด **"อำนาจจิต"** หรือสภาวธรรมฝ่ายกุศล เช่นปราโมทย์ปีติ (ขุททกา ปีติ) ที่อยู่ ซ่อนอยู่ในจิตให้เกิดขึ้นและปรากฏออกมา เพื่อจะนำไปใช้ให้จิตเกิดปัญญาด้วยมีอำนาจที่ประกอบอยู่กับจิตอันเป็นผลให้เกิดความสุข และไม่เกิดโทษต่างๆ เรียกว่า **"กุศล"**

พระครูมงคลธรรมสุนทร(หลวงปู่เส็ง) วัดบางนา จังหวัดปทุมธานี ได้กล่าวในเรื่องการศึกษาทางเรื่องเลขยันต์ไว้ว่า

"เลขยันต์คนสมัยเก่าเขาเอาไว้สอนคนโง่ให้ฉลาด เมื่อคนโง่ฉลาดแล้วเลขยันต์กลายเป็นลายแทงของธรรม"

คนโง่จะมีอำนาจเร้นลับชนิดหนึ่งซ่อนเร้นอยู่และมีมาก กว่าคนฉลาดคือ**"ธาตุของความกล้า"** ซึ่งเป็นอำนาจของจิตใจคนฉลาดจะด้อยกว่าคนโง่ในธาตุนี้เลขยันต์คาถาอาคม

พุทธคุณเป็นสิ่งที่จะไปกระตุ้นหรือเร่งเร้าให้เกิดธาตุของความกล้าชนิดนี้ ให้เกิดขึ้นกับคนโง่ได้ง่ายกว่าคนฉลาด ยกตัวอย่างเช่น

"คนโง่ที่มีธาตุของความกล้า จะไม่กลัวผีและเรื่องการต่อสู้"

"ส่วนคนฉลาดซึ่งขาดธาตุของความกล้าจะกลัวผีและไม่ชอบการต่อสู้"

"เมื่อคนโง่ฉลาดแล้วเลขยันต์กลายเป็นลายแทงของธรรม"

การศึกษาในสมัยโบราณ พระเกจิอาจารย์ส่วนมากจะศึกษา**อักษรขอม** เพราะถือกันว่าเป็นอักษรที่ศักดิ์สิทธิ์

เริ่มแรกของการศึกษาศิษย์ที่จะศึกษาเล่าเรียนจะต้องไหว้ครูและครอบครู ซึ่งมีพิธีการโดยเฉพาะแต่ละวิชา เมื่ออ่านอักขระขอม อักขระธรรม ออกและเขียนได้ก็จะสอนวิธีทำยันต์แบบต่างๆ ยันต์ที่ใช้สอนในวิชาไสยศาสตร์ (พุทธคุณ) ตามคตินิยมของโบราณอาจารย์ ท่านถือว่า

เส้นยันต์นั้นเปรียบเสมือนสายรกของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นยันต์กลม ท่านก็ถือเป็นความหมายว่า เป็นพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นแบบสามเหลี่ยมนั้นหมายถึง พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมท่านหมายถึงธาตุทั้งสี่หรืออริยสัจสี่ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

ยันต์บางชนิดทำเป็นรูปพรหม เทวดา รูปมนุษย์ รูปสัตว์ที่มีความเก่งเช่น หนุมาน รูปสัตว์ที่มีอำนาจ เช่น ราชสีห์ รูปเสือ ถ้าใช้ทางเมตตา ค้าขาย ก็จะมีรูปนางกวัก ประกอบอยู่ในแผ่นยันต์นั้น

วัตถุที่ใช้ลงก็มีแผ่นเงิน นาก ทองแดง ทองเหลือง ตะกั่ว แผ่นผ้าขาว ผ้าแดง กระดาษ ใบลาน

การลงยันต์ใส่วัตถุตามที่กล่าวมานี้ ซึ่งนับถือว่าเป็นเครื่องรางของขลังที่จะให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์กระทำได้หลายชนิดคือ

๑. **ผ้าประเจียด** เลขยันต์ในผ้าขาว ผ้าแดง ใช้ผูกคอ ผูกต้นแขน โพกศีรษะ ถ้ายันต์เป็นเสื้อก็เรียกว่าเสื้อยันต์ใช้ป้องกันภัยอันตราย

๒. **พิศมร** เลขยันต์ที่ลงในใบลานทำเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมไม่ต้องม้วน

๓. **ตะกรุด** เลขยันต์ที่ลงในแผ่นโลหะต่างๆ แล้วม้วนเป็นดอก

๔. **มงคล** คือเลขยันต์ที่ลงในผ้าแล้วม้วนทำเป็นวงพันด้วยด้ายทำเป็นวงสวมศีรษะ

๕. **พิรอด** คือเลขยันต์ที่ลงในแผ่นผ้าขาวเหมือนแผ่น กระดาษสา แล้วถักเป็นแหวนวงเล็ก เรียกแหวนพิรอด ถ้าวงใหญ่ให้สวมต้นแขน

นอกจากนี้ก็ยังมีเชือกถัก ลูกสะกด ลูกประคำ การลงยันต์ที่นิยมกันในสมัยโบราณนั้น ท่านลงไว้ในตัวคนเลย เพราะจะได้ติดอยู่กับตัวที่เรียกว่าลงยันต์

ในการเขียนเลขยันต์แบบต่างๆเวลาลากเส้นยันต์ (กรอบยันต์) แบบสามเหลี่ยม แบบสี่เหลี่ยม ยันต์กลม ก็จะมีคาถาภาวนากำกับลงไปด้วย

เช่นกรอบยันต์แบบสามเหลี่ยม ก็ภาวนาว่า *ติยันต์ตัง สันตัง วิกรึงคะเร* ถ้าลงกระดูกยันต์ก็จะภาวนาว่า *อัฏฐิยันต์ตัง สันตัง วิกรึงคะเร* ถ้าจะต่อเส้นยันต์ก็จะภาวนาว่า *สนธิยันต์ตัง สันตัง วิกรึงคะเร* ถ้าจะขมวดมุมยันต์ ลงอักษร ลงเลข เวลาเสร็จแล้วต้องกรึงเพื่อให้อยู่ยงคงถาวรเพราะมีคติที่ถือว่าอักษรหรือเลขถ้าลงแล้วไม่กรึงอาจจะหนีหายไป (คือเสื่อมไป) การสอนในขั้นนี้ผู้ที่ปฏิบัติก็จะได้เห็นปัญญาที่แอบแฝงอยู่ในการกระทำคือ การทำงาน ทั้งร่างกายและทางจิตใจที่เรียกว่า

"ตาจ้อง มือจับ ปากขยับว่ามนตรา"

เป็นการปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญา (สติ) การใช้ความรู้สึกจากมือเวทนา (สัมปชัญญะ) ส่วนใจก็ทำหน้าที่บริกรรมเรียกสูตร เป็นการใช้อำนาจจิตในการทำงาน หรือที่เรียกว่ามีสมาธิในการทำงาน เป็นสมาธิตามธรรมชาติอันเป็นเบื้องต้นที่จะนำไปสู่สมาธิในการภาวนา

ส่วนการลงแม่ธาตุใหญ่ที่เรียกว่า นะโมพุทธายะ หรือแร่ธาตุทั้งสี่ (นะ มะ พะ ทะ) ธาตุพระกรณีย์ (จะ ภะ กะ สะ) ธาตุแก้วสี่ดวง (นะ มะ อะ อุ)

นอกจากการลงยันต์ ลงอักขระและลงเลขแล้วก็ยังมีการลงองค์พระ ลงจันทร์ ลงสูรย์ อาทิตย์ การลงอุณาโลม เป็นการลงในขั้นสุดท้ายเมื่อลงเสร็จแล้วก็ต้องมีการปลุกเสกทุกยันต์ บางยันต์ก็วางคาถาปลุกเสกไว้โดยวางเป็นสูตรกำกับไว้ว่าจะต้องกระทำไปตามสูตรที่บังคับ

คาถาที่ใช้ปลุกเสกก็จะใช้คาถาจาก พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คาถาพระเจ้า ๑๖ พระองค์ คาถาพระเจ้า ๕ พระองค์ หรือ คาถาบทใดบทหนึ่งที่สำคัญ เช่น มงกุฎพระเจ้า บารมี ๓๐ ทัศน์ อิติปิโสแปดทิศ

ถ้าประสงค์จะให้อยู่ยงคงกระพันชาตรีก็ต้องหาคาถาที่ใช้กับอารมณ์ประกอบด้วย อำนาจ ตบะ ในทางแข็งแกร่ง คือ ถ้าทำจิตให้เกิดอำนาจ เกิดอารมณ์ที่แข็งแกร่ง ความศักดิ์สิทธิ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ถ้าจะให้เป็นเมตตามหานิยมจะต้องใช้จิต ในทางเมตตาพรหมวิหาร การบริกรรม ปลุกเสก จะต้องดำเนินการตามวิธีการภาวนาคาบ คือการกำหนดคาถาเป็นคาบๆ คือบทหนึ่งเท่ากับหนึ่งคาบ อย่างนี้เรียกว่าบริกรรมคาบ ส่วนการภาวนาคาบ หมายถึงการกำหนดอยู่กับการหายใจ คือการไม่ใช้ลมหายใจเข้าและหายใจออก ประกอบกับการทำสมาธิที่ได้จากการฝึกกสิณ ๑๐ กอง เป็นองค์ประกอบที่จะนำกระแส (รังสี) ที่เกิดจากอารมณ์ของจิตที่ได้มาจากอารมณ์ของกสิณ อารมณ์ที่ได้จากการตั้งแม่ธาตุใหญ่(ธาตุน้ำ) การแยกธาตุของการหนุนธาตุ การแปลงธาตุให้เป็นอารมณ์ด้วยสมาธิฌาน อรูปฌานที่ได้จากอานาปานสติ

การศึกษาทางเลขยันต์จะต้องศึกษาร่วมกับธาตุและอานาปานสติ ๓ อย่างนี้จะไม่แยกจากกัน แม่ธาตุทั้ง ๕ และธาตุ ๔ เป็นองค์ประกอบให้เกิดอำนาจธาตุพระกรณีย์ เป็นคุณธรรมทางวิญญาณที่จะทำให้เกิดอารมณ์ จากอานาปานสติ ธาตุที่ประกอบด้วยรังสีอันเป็นตบะอย่างแรงกล้าที่เกิดจากกสิณ ๔ และวรรณกสิณ ๔ กับอารมณ์ของฌานสมาบัติ ๘ ทำให้เกิดแก้ว ๔ ดวง นะ มะ อะ อุ

นะ คือแก้วมณีโชติ มะ คือแก้วไพฑูรย์

อะ คือแก้ววิเชียร อุ คือแก้วปัทมราช

ถ้าใครมีปัญญารู้ธาตุทั้ง ๖ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตุ ที่เป็นความว่าง และธาตุ ที่เป็นวิญญาณ (ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ) ด้วยการศึกษาให้รู้แจ้งในการประชุมธาตุ ตั้งธาตุ แยกธาตุ หนุนธาตุ เดินธาตุ แปลงธาตุ และตรวจธาตุ **พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า ผู้ฉลาดในธาตุ** อธิบายมาโดยย่อๆ ถ้าอยากจะรู้รายละเอียดก็ต้องไปหาตำรามาศึกษาและปฏิบัติ

"คนโง่เมื่อฉลาดแล้วเลขยันต์ก็เป็นลายแทงของธรรม"

การปฏิบัติศึกษาในแนวทางนี้ คนโง่จะได้อะไรบ้างก็ตอบว่าได้ปัญญาคือได้รู้ว่าเหตุและปัจจัยที่จะทำให้เกิดอำนาจของจิต ที่จะทำให้ได้อารมณ์ฝ่ายกุศลนั้น จะต้องประกอบด้วยรูปธาตุและนามธาตุทำหน้าที่ประชุมกัน อาศัยกันคือตัวแม่ธาตุใหญ่

ฝ่ายรูปธาตุ ประกอบด้วย ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อากาศธาตุ

ฝ่ายนามธาตุ ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ประชุมกันทำหน้าที่ด้วยกิจการงานร่วมกันอาศัยการปรุงแต่งให้เกิดธรรมฝ่ายกุศลได้ โดยในกิจการที่ได้ทำสำเร็จ ทุกอย่างจะมีอารมณ์ที่เรียกว่า ปราโมทย์หรือปีติเกิดร่วมด้วย

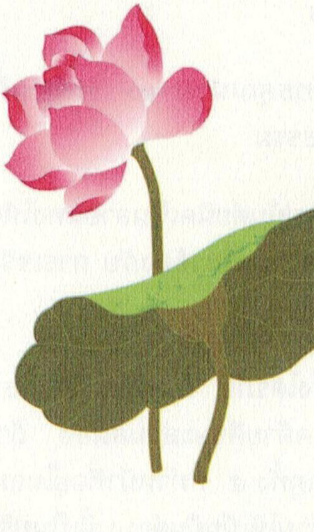
ได้ปัญญารู้เห็นกองลม ๒ ชนิด คือ กองลมที่หายใจเข้าออกตามปกติด้วยปอด และกองลมที่ไม่ได้หายใจ แต่ก็ไม่ตาย คือการได้เห็นคาบของกองลมที่ไม่ต้องหายใจ(การดำน้ำลงตระกรุด)

ได้คุณธรรมของฝ่ายวิญญาณ ได้แก่ การมีความขยัน การมีความพากเพียร การมีขันติความอดทน การให้ อิทธิบาท ๔ การได้สติ การได้สัมปชัญญะ การได้ **"ตบะ"** อำนาจที่เกิดจากขันติและความเพียร การได้อารมณ์ฝ่ายกุศลธรรมในโลกียธรรมเบื้องต้นแล้ว คือปีติปราโมทย์ แล้วนำไปปฏิบัติร่วมกับอานาปานสติก็จะเกิดปัญญาถึงโลกียธรรมสูงสุด

เมื่อคนโง่เกิดปัญญาถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะเอาลายแทงของธรรมจากเลขยันต์มาตีให้แตก ก็จะเกิดปัญญาเข้าสู่โลกุตตรได้โดยอาศัยพื้นฐานการศึกษา และปฏิบัติจากเลขยันต์ร่วมกับอานาปานสติ คนที่ถือว่าฉลาด **"ประเภทเอาใจไปอยู่ที่ปาก"** ชอบพูดลบหลู่ดูหมิ่นตำราต่างๆ ของพระอาจารย์ ในสมัยโบราณได้เมตตา ผูกไว้ สอนไว้ว่า การเรียกเลขยันต์เป็น **"ดิรัจฉานวิชา"** อันเป็นคำพูดที่เหยียดหยามวิชาเลขยันต์

ส่วนการศึกษาทางด้านอภิญญาจิตก็เป็นเรื่องงมงาย เป็นคนขาดคุณธรรมคือการลบหลู่อาวุโส ครูบาอาจารย์ และยังกล่าวลบหลู่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ เหล่าพระสาวกรุ่นพี่ๆ เพราะการศึกษาทางด้านอภิญญาจิต มีหลักฐานอยู่ทั้งในพระไตรปิฎกและอภิธรรม และในวิสุทธิมรรค เมื่อปฏิบัติไม่ได้ก็ควรเอา **"ปากไปอยู่ที่ใจ"** จะได้ไม่เป็นบาปแก่ตน และเผ่าพันธุ์ของตน

ปริศนาธรรมที่อยู่ในยันต์



ปริศนาธรรมที่อยู่ในยันต์

ในยันต์หลายแบบนั้น มีปริศนาสอนอยู่ บางแบบก็เป็นปริศนาที่เกี่ยวข้องกับ โลกียธรรม บางแบบเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจนถึงโลกุตตรธรรมก็มี เช่น

ถ้า **นะ** ตัวเดียวนั้น หมายถึง ธาตุน้ำ ผู้ที่จะได้สำเร็จธาตุน้ำจะต้องได้อารมณ์ ตั้งแต่ปราโมทย์-ปีติ-มรณาปีติ(ฌาน ๒) อันที่เกี่ยวข้องอยู่ในฝ่ายโลกียธรรม

ถ้า **นะ ภัทรกัปป์ นะ** หรือ **นารายณ์ตรึงไตรภพ** ก็จะเกี่ยวข้องถึงโลกุตตรธรรม

หรือถ้า **ยันต์พุทธคุณนาม ๑๐** จะต้องเกี่ยวข้องกันทั้งฝ่ายโลกียธรรมจนถึงโลกุตตรธรรม

ปริศนาที่ผูกเป็นรูปยันต์ชนิดเป็นลายแทงให้เกิดปัญญา ท่านก็จะผูกมาจากอักขระ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การเจริญพุทธคุณในแบบต่างๆ เช่น

นะ นารายณ์ตรึงไตรภพ ก็เอามาจากแม่ธาตุใหญ่มาผูกเขียนเป็นรูปยันต์ที่มองดูแล้ว คล้ายศีรษะส่วนสมอง ถ้าเราสามารถปฏิบัติถอดธาตุแยกธาตุจนถึงธาตุทั้ง ๕ ที่ทำหน้าที่อยู่ในสมองได้ ก็สามารถจะเข้าสู่ โลกุตตระ คือ ท่านให้เน้นยันต์แบบนี้เป็นปริศนาลายแทงธรรมคล้ายรูปศีรษะ เป็นการบอกสีที่แฝงเอาไว้ว่าจิตหรือหทัยวัตถุนั้นทำหน้าที่อยู่ในสมอง

ส่วนปริศนาในยันต์พุทธคุณนาม ๑๐ อักขระยันต์นั้นท่านถอดมาจากพุทธคุณ ๕๖ โดยจัดย่อให้เหลือ ๑๐ ตัว (ถ้าเป็นแบบนวหรคุณก็จะย่อเหลือ ๙ ตัว)

ส่วนบนยอดอักขระล้อมรูปองค์พระ ๓ ตัว ส่วนพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวจะอยู่บนเศียรขององค์พระแล้วต่อด้วยสูรย์อาทิตย์ และโอมเป็นรูปปฏิโลมเวียนมาทางขวา ส่วนโอมอนุโลมจะเวียนมาทางซ้าย

ปริศนาในลายแทงนี้ จะบอกถึงแนวทางปฏิบัติ ที่เกิดพุทธคุณ ๑๐ (หรือพุทธคุณ ๕๖) จะต้องปฏิบัติตามแนวทางของบทพุทธคุณ คือแนวทางการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือสมาธิ ฌาน อรูปฌาน วิปัสสนาญาณที่ประกอบกับอานาปานสติ

รูปองค์พระ หมายถึง ผู้ปฏิบัติจะต้องได้อารมณ์ถึงฌาน ๔ คือ จตุตถฌานแล้วต้องปฏิบัติอรูปฌาน ๔ ต่อได้ลงเครื่องหมายพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว แล้วต่อด้วยสูรย์ หมายถึง **"มรรคญาณ"**

ส่วน **"โอม"** หมายถึงโลกุตตระการหมดกิเลส อันเป็นธรรมะทวนกระแส

ส่วนอักขระ มะ อะ อุ อิ มะ อุ อะ นั้น หมายถึงหัวใจของพระไตรปิฎกทั้งหมด คือรู้หัวใจในการปฏิบัติที่ทำให้หมดกิเลส โดยตีความหมายของรูปเครื่องหมายต่างๆ นี้แตก ก็จะเกิดปัญญาเข้าใจวิธีปฏิบัติในธรรมฝ่ายโลกุตตระ

รูปเครื่องหมาย เช่นพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวและสูรย์ (ดวงอาทิตย์) ก็มีอยู่ที่ดวงตาของผู้ปฏิบัติ รูปนิมิตต่างๆ เหล่านี้จะบอกผลที่ชี้บ่งมาจากการปฏิบัติที่สำเร็จในอารมณ์ต่างๆ

พระจันทร์ครึ่งเสี้ยวจะขึ้นอยู่ที่ขอบของลูกตาสีน้ำตาลด้านบนทั้ง ๒ ด้าน และมีสีคล้ายสีท้องฟ้า บอกถึงสำเร็จได้อารมณ์อรูปฌานแล้ว

พระอาทิตย์ที่เป็นศูนย์วงกลม (วงแหวน) ของลูกตาสี น้ำตาล บอกถึงสำเร็จในวิปัสสนาญาณถึงมรรคญาณแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของ

ผู้ปฏิบัติจะถูกนำไปเขียนไว้เป็นปริศนาในลายแทงของยันต์ นี่เป็นการยกตัวอย่างมาอธิบายโดยย่อๆ

นี่คือวิธีปฏิบัติที่เข้าถึงโลกุตตระ โดยอาศัยเลขยันต์กับอานาปานสติของพระเกจิอาจารย์ให้เกิดปัญญาถึง มรรค ผล นิพพาน (ในโสดาปฏิมรรคญาณ) โดยจะต้องมีคุณสมบัติได้ฌานสมาบัติ ๘ และวิปัสสนาญาณถึงมรรคญาณและผลญาณเป็นหลักสูตรแรกก่อน

จากนั้นท่านก็จะศึกษาต่อไปในเรื่องของ **อิทธิฤทธิ์** (การมีอำนาจทางใจ) คือ ศึกษา **"ฌาน อภิญญา"** ต่อ โดยจะไปทำการปฏิบัติต่อให้เกิดและได้อภิญญาต่างๆ ด้วยการเจริญธาตุทั้ง ๔ ร่วมกับฌานสมาบัติ ๘ และรังสี จนเกิดอำนาจจิตแสดงฤทธิ์ที่เรียกว่าได้อภิญญา ซึ่งบางท่านก็สำเร็จอภิญญา ๖ และวิชชา ๘

นี่คือการศึกษาและการปฏิบัติให้เกิดความเชี่ยวชาญในการสร้างอำนาจจิตจนได้อภิญญาจิต จนสามารถอบรมปลุกเสกวัตถุมงคลให้ขลังได้ การฝึกอภิญญาจิตของพระเกจิอาจารย์อุปมา

"มรรค ผล นิพพาน เหมือนตัวปืนที่ใช้ยิงแสงรังสี"

"ฌานอภิญญา เหมือนอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดแสงรังสี"

การศึกษาที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันมาของพระเกจิอาจารย์ เลขยันต์ด้วยการประชุมธาตุ ตั้งธาตุ แยกธาตุ เดินธาตุ(หนุนธาตุ) แปลงธาตุ ตรวจธาตุ รู้อารมณ์ต่างๆ จนเกิดแก้ว ๓ ดวง(การได้รังสี) ได้อภิญญาต่างๆ ในอภิญญา ๖ หรือวิชชา ๘

เป็นเกจิอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในอำนาจจิตและชำนาญในการทำวัตถุมงคลต่างๆ จนขลังและศักดิ์สิทธิ์อยู่ทุกวันนี้พระประเภทไหน?

ถ้าถามว่าเป็นพระประเภทไหน? ก็ต้องขอตอบว่า

พระเกจิอาจารย์ คือผู้ที่ได้อภิญญาจิต หรืออภิญญา ๖ เป็นพระอรหันต์อย่างแท้จริงประเภท **"ฉฬภิญโญ"** (ผู้ที่ได้อภิญญา ๖) ได้ปัญญาโลกุตตรธรรม

การศึกษาเลขยันต์ร่วมกับการเรียนรู้ธาตุต่างๆ ประกอบกับอานาปานสติภาวนาเป็นการปฏิบัติศาสนาอย่างแท้จริงทำให้ได้ทั้งอำนาจจิต อารมณ์ และปัญญาเข้าใจในหลักของปริยัติศาสนา ได้แก่ พระสูตรต่างๆ ในการปฏิบัติธรรมหรือเข้าใจในพระธรรมจักรต่างๆ เห็นพระสูตรหรือเห็นคาถาที่อยู่ในพระสูตร ก็รู้ที่มาของธรรมต่างๆ ว่ามีเหตุมาจากอะไรสามารถจะเข้าใจได้ตั้งแต่ต้นจนตลอดหรือสามารถจะอธิบายจากยอดลงมาถึงโคนได้

อุปมาเหมือนคนขึ้นต้นไม้ถึงยอดไม้แล้วก็ลงมาถึงโคนได้ หรือเหมือนผู้ที่ศึกษาคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์จนแตกฉาน เมื่อเห็นโจทย์แบบฝึกหัดก็ทำได้ทุกแบบฝึกหัด คาถาที่อยู่ในพระสูตร ก็อุปมาเหมือนโจทย์แบบฝึกหัด

สำหรับปฏิเวธศาสนานั้นเมื่อเรียนสำเร็จได้มหากุศลจิต มหาวิบากจิตและมหากิริยาจิต คือได้ **"สามมหา"** แล้ว หลวงปู่ต่างๆ จะไม่ศึกษาในทางปริยัติทางด้าน **"เปรียญธรรม"** มหา ๙ ประโยคอีก เพราะการได้ **มหากุศลจิต มหาวิบากจิต มหากิริยาจิต*** เป็นการได้ปัญญาในปฏิเวธศาสนาโดยสมบูรณ์ยังเหลือแต่ **สังโยชน์** และ **อนุสัย** เท่านั้นที่จะละและตัดให้หมดลง

---

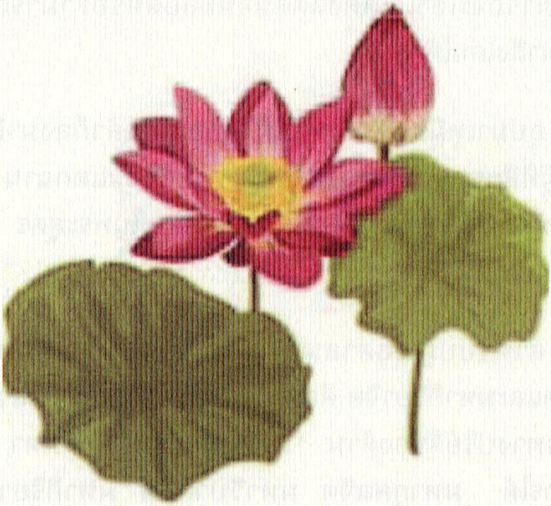
๑ การได้ปัญญาในโลกุตตระ

*ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม และหนุนด้วยรังสีประจำธาตุ คือ

*แก้วมณีโชติ แก้วไพฑูรย์ แก้ววิเชียร แก้วปัทมราชตามลำดับ

*หมายถึงการได้มหากุศลโสมนัสก่อน

อานาปานสติ ธรรมะทวนกระแส



อานาปานสติ ธรรมะทวนกระแส

ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจกับคำว่า **"อานาปานสติ"** แปลว่าอะไร? โดยทั่วไปจะแปลว่า **"การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก"**

หรือในหนังสือที่เกี่ยวกับอานาปานสติก็จะแปลว่า **"สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก"**

จากคำแปลที่ได้ยกตัวอย่างมาทั้งสองอย่างนี้ ก็ยังไม่สามารถที่จะชี้ขาดลงไปได้ว่า **"อานาปานสติ"** นั้นหมายถึงการทำให้เกิดสติมาจากการหายใจแบบใดมีรากศัพท์เกิดจากนิรุตติ(สภาวธรรม) อะไร

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติ เรียกระบบการหายใจนี้ว่า **"อานาปานสติ"**

ส่วนลมหายใจเข้าออก ท่านบัญญัติเรียก **"อัสสาสะปัสสาสะ"** ทำไมจึงไม่บัญญัติว่า **"อัสสาสะ- ปัสสาสะสติ"**

อานาปานสติ มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง

ถ้าเป็นพระสูตรก็เรียกว่า **"อานาปานสติสูตร"**

ถ้าเป็นที่ตั้งของกรรมฐานก็เรียกวา **"อานาปานสติกรรมฐาน"**

ถ้าเป็นการภาวนาก็เรียกว่า **"อานาปานสติภาวนา"**

ถ้าเอาสมาธิเข้าไปสัมปยุตก็เรียกว่า **"สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ"**

แล้วยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเปลี่ยนบทของสมาธิฌาน อรูปฌาน ให้เกิดวิปัสสนาญาณในชั้นต่างๆ จนถึงการนำมาแสดงร่วมกับมหากิริยาจิต ในการตามเห็นความไม่เที่ยงในชวนะจิต ๗ ขณะจนได้ดวงตาเห็นธรรม

จากการยกตัวอย่างของ **"อานาปานสติ"** มาอธิบายก็เพื่อแสดงให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นว่า

"อานาปานสติ" มิใช่สติที่เกิดจากการหายใจเข้าออกที่เรียกว่าอัสสาสะ ปัสสาสะและในพระสูตรอานา-ปานสติ ๑๖ วัตถุ(หรือ ๑๖ เรื่อง)มีธรรมที่เกิดจากอานาปานสติคือ สมาธิ ฌาน อรูปฌาน ประกอบอยู่กับการหายใจเข้า หายใจออกอยู่มากวัตถุนอกจากในจตุกกะที่ ๑ เรื่องที่ ๑-๒-๓

จากคัมภีร์ขุปฏิสัมภิทามรรคของพระสารีบุตร เล่ม ๓๑ จะไม่กล่าวถึงการได้ลมของอานาปานสติ หรืออานาปานสติสมาธิเลย จนกระทั่งถึงเรื่องที่ ๔ คือการทำลมหายใจให้ระงับ(การทำกายสังขารให้ระงับ)จึงได้กล่าวถึงการได้ลม ก็ปรากฏลมอัสสาสะ ปัสสาสะก็ปรากฏ อานาปานสติก็ปรากฏ อานาปานสติสมาธิก็ปรากฏ

อะไรคือสิ่งที่แฝงอยู่ในการหายใจเข้าออกใน ๑๖ วัตถุของอานาปานสติ และได้เปิดโฉมหน้าของการแฝงตัวอยู่ในการกำหนดลมหายใจในเรื่องที่ ๔ คือการทำลมหายใจให้ระงับหรือการทำกายสังขารให้ระงับ

จะขอนำเอาเรื่องกองลมตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาในคัมภีร์ **"วิสุทธิมรรค"** เรียกกองลมนี้ว่า **นิสสวาตะ** อันเป็นกองลมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อันเป็นประเพณีของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดา ไม่ได้ใช้ลมหายใจเข้าออกทางรูจมูก คืออัสสาสะ ปัสสาสะ ต่อเมื่อคลอดจากครรภ์มารดาแล้ว จึงได้หายใจออกหายใจเข้าทางรูจมูก จึงเรียกลมหายใจนี้ว่า **อัสสาสะ ปัสสาสะ**

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่ากองลมหายใจเพื่อความอยู่รอดในครรภ์มารดา ซึ่งทารกต้องนอนคู้อยู่ในถุงน้ำ จึงหายใจทางรูจมูกไม่ได้ จึงต้องใช้ระบบหายใจอีกระบบหนึ่งซึ่งทางแพทย์เรียกว่าเป็นศูนย์ของการ

เกิดพลังงานของฟิสิกส์ ทำให้เกิดระบบดูดซึมอาหารทางสายสะดือผ่านเข้าสู่ตัวทารกและระบบหายใจเพื่อความอยู่รอดในครรภ์

การปฏิบัติอานาปานสติต้องใช้ระบบการหายใจด้วยกระบังลมจะได้ผลทำให้เกิดสติจากการหายใจด้วยวิธีการนี้

ส่วน **อัสสาสะ ปัสสาสะ เป็นการหายใจทางปอด** คือเอาลมผ่านรูจมูกเข้าไป ผู้ปฏิบัติควรทราบถึงระบบการหายใจสองแบบซึ่งจะได้เอาไปใช้ให้เกิดปัญญา

เพราะฉะนั้น อานาปานสติ จึงไม่ได้หมายถึงลมหายใจที่เรียกว่า อัสสาสะ ปัสสาสะ แต่ถ้าไม่ใช่ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็ไม่สามารถปฏิบัติเข้าไปถึงกองลมที่จะเกิดสติ และเกิดอานาปานสติได้

ในพระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ ข้อ ๔๐๖ หน้า ๑๙๕ พระสารีบุตรเรียกกองลมนี้ว่า **"ความได้ลมก็ปรากฏ"**

กองลมนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **"อาน + อปาน"** ซึ่งทางโยคะเรียกกองลมนี้ว่า **"ปราณ"** และจากการปฏิบัติในแบบที่ ๑ เรื่องที่ ๔ จะทำให้เกิดทั้งสติและสมาธิ อีกทั้งยังได้เห็นการยกอินทรีย์ ๕ ให้ขึ้นสมดุลกันคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติการเกิดสติและสมาธินี้ว่า **"อานาปานสติ"** เป็นการสมาสของ อาน + อปาน + สติ

ผู้ปฏิบัติเมื่อปลูกศรัทธาให้เกิด จากการภาวนาพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ และได้ศึกษาสูตรของอานาปานสติและความเกี่ยวข้องกันด้วยการศึกษาตามลำดับแล้ว ก็ถึงการกระทำตามลำดับทำอย่างไรจะเห็นศรัทธาในการปฏิบัติ และเป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยกันทำให้เกิดปราโมทย์ก็ต้องกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออก

แบบฝึกหัดการศึกษาอานาปานสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ การกำหนดลมหายใจเข้าออก-ยาว

การกำหนดให้เกิดปราโมทย์จะต้องใช้เคล็ดวิชาบันได ๔ ขั้นของการได้กุศล

๑ การบริกรรม

๒ การภาวนา (การกำหนดการหายใจ)

๓ การทำให้เกิดฉันทะ

๔ การต่อวงจรให้เกิดกระแสปราโมทย์

บันไดขั้นที่ ๑ การบริกรรม

บุรพภาคของกรรมฐาน ในการปฏิบัติการกำหนดการหายใจแบบอานาปานสติ **"พระอาจาย์ในอดีต"** จะอบรมสั่งสอนให้ศิษย์หัดบริกรรม ซึ่งถือว่าเป็นบุรพภาคของกรรมฐาน

บริกรรม ก็คือการท่องบ่น หรือการนึก

คำว่า **"บริกรรม"** เมื่อแยกศัพท์แล้ว

บริ หมายถึง โดยรอบ

กรรม หมายถึง การกระทำ

บริกรรม จึงหมายถึง การกระทำโดยรอบตัว

ในรอบตัวเรานอกจากใจที่ใช้ท่องบ่นนึกว่า **"พุทโธ"** แล้ว รอบกายอีก ๕ อย่างที่ต้องกระทำด้วยก็คือ **อายตนะ** เครื่องติดต่อที่รับต่อจากภายนอกอันเป็นมูลเหตุให้เกิดโทษ เกิดกิเลส คือ ตา หู จมูก

ลิ้น กาย จะต้องเอามาทำงานร่วมกับใจ เป็นการป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้นจากอายตนะเหล่านี้

อุปมาเหมือนนักมวยเมื่อจะขึ้นต่อสู้กับคู่ชก จะต้องเตรียมฝึกรู้วิธีป้องกันตัวเสียก่อนฉันใดการใช้อายตนะมาทำงานร่วมกับการท่องบ่นด้วยวิธีบริกรรมที่ถูกต้อง โดยรู้เคล็ดวิชาประกอบในการบริกรรมจึงเป็นอุบายที่จะป้องกันกิเลสมิให้เกิดขึ้นในระหว่างบริกรรม **"พุทโธ"**

การใช้อายตนะ เครื่องติดต่อให้ถูกต้องตามธรรมชาติที่สร้างมาให้เราใช้ก็คือ

"ตา" เอาไว้สำหรับดูหรือเห็น
"หู" เอาไว้สำหรับฟังเสียงต่างๆ
"ลิ้น" เอาไว้ใช้ออกเสียงหรือชิมรสก็ได้(ถ้าไม่มีลิ้นบริกรรมไม่ได้)
"จมูก" ไว้สำหรับหายใจหรือรู้กลิ่น
"กาย" ใช้รับการสัมผัส เกิดความรู้สึกต่างๆ

ส่วนใจ จะทำหน้าที่เป็นปัญญา คือรู้ตัวการกระทำต่างๆ ผู้ปฏิบัติอย่าได้เอาใจไปดูมโนภาพซึ่งเกิดจากจินตนาการ เป็นการใช้ใจที่ผิดไปจากธรรมชาติ

การปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นการใช้ธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจและร่างกายของเรา เป็นการเข้าสู่สัมมาทิฏฐิอันดับแรก (มีบางพวกที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเอาใจไปดูมโนภาพต่างๆ ด้วยการนั่งหลับตาและกลับบอกว่านี้คือสัมมาทิฏฐิ)

จะขอนำเอาภาษิตของหลวงปู่พรหม ถาวโร วัดช่องแค ที่ได้เตือนสานุศิษย์ในเวลาการปฏิบัติภาวนาทำสมาธิของจริงที่เป็นสัจจธรรมในการปฏิบัติสมาธิที่เกิดจากสัมมาทิฏฐิว่า **"หลับตาก็เห็น ลืมตาก็ยังเป็นอยู่"**

หมายถึง หลับตาก็เห็นการกระทำของเราจนได้อารมณ์ต่างๆ ลืมตาก็ยังกำหนดอารมณ์นั้นได้ มิใช่หลับตาเห็นมโนภาพต่างๆ แต่พอลืมตาหายหมดอารมณ์ก็กำหนดไม่ได้

ขั้นแรก เคล็ดอุบายในการบริกรรม

"นั่งหลับตา งับปาก กลอกตากลับมาดู (กำหนด) อยู่ที่ริมฝีปาก ส่วนข้างบน ปากก็ขยับออกเสียงเบาๆว่า "พุทโธๆ" หูก็ฟังเสียงเอาไว้ ใจก็นึกรู้อยู่กับพุทโธๆ ทำประมาณ ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้งจึงหยุด" (หรือพองหนอยุบหนอ)

ลองพิจารณาในระหว่างที่บริกรรมพุทโธด้วยวิธีนี้ โทษต่างๆ คือการผิดศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อย่างก็ไม่เกิด เพราะในระหว่างบริกรรมพุทโธ ใจไม่ได้นึกทำความชั่วต่างๆ ที่ผิดศีล ทำให้เกิดภาวะปกติแห่งศีล คือสภาพของใจที่ปกติ เป็นการชำระฐานของใจให้สะอาด เป็นรากฐานที่จะใช้ในการภาวนาให้เจริญขึ้น เป็นการได้ศีลโดยไม่ต้องขอ ทำขึ้นเองด้วยปัญญา ด้วยการทำให้จิตมีอารมณ์เดียว และไม่ฟุ้งซ่านเป็นศีลสิกขา

เป็นภาวะความปกติใจที่เกิดจากปัญญาโดยอัตโนมัติที่ได้บริกรรมด้วย เคล็ดอุบายนี้ยังควบคุมกิเลสและโทษจากอายตนะที่สำคัญ ๒ อายตนะคือ ตา และ หู ที่จะทำให้เกิดรำคาญอันเป็นตัวการที่ทำให้ใจไม่สงบ อันเป็นอุปสรรคในการทำให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไป

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ลองกระทำดูจนเกิดปัญญาเข้าใจที่ได้อธิบายชี้แจงมา ก็จะเกิดความเชื่อที่เรียกว่า **"สัทธา"** ที่เกิดจากการปฏิบัติและเกิดปัญญาได้เห็นสัจจธรรมที่ว่า

"ทุกข์นี้ เป็นเหตุปัจจัย อิงอาศัย ให้เกิดสัทธา"

ขั้นที่ ๒ เคล็ดอุบายในการภาวนา

การภาวนา คือการทำให้เจริญขึ้น หรือทำให้ประณีตขึ้นด้วยการนั่งนึกอยู่ในใจว่า "พุทโธ" พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้ายาวออกยาว

เคล็ดอุบายในการภาวนาซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๒ นั่งหลับตา งับปาก กลอกตากลับมาดู(กำหนด) ที่ริมฝีปากข้างบน

เวลาหายใจเข้ายาวพร้อมกับใจก็นึกว่า **"พุท"** เวลาผ่อนลมหายใจออกก็นึกว่า **"โธ"**

หูก็ฟังเสียงลมหายใจไว้ ปฏิบัติสัก ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้ง พิจารณาดูว่า

การหายใจเข้ายาว เป็นการนำสิ่งที่ดีเข้าไปก็คือ เอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกายอันเป็นอากาศธาตุที่จะทำให้เกิด **"สันดาป"** ของการประชุมธาตุ

ส่วนการหายใจออก เป็นการขับเอาสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อไปอีก คือคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ของดีในขั้นแรกของการหายใจเข้ายาว เป็นการปลุกธาตุให้เกิดพลังงาน (ประชุมทางด้านปัญญา) ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นเหตุที่มาของ **"มนสิการ"** (การทำในใจ) ด้วยการละทิ้งองค์บริกรรมด้วยการออกเสียงเป็นการเห็นการควบคุมกิเลสที่จะไปเกิดในจิตใจด้วยความประณีตขึ้น

ขั้นที่ ๓ เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดฉันทะ

ฉันทะ คือความพอใจ ชอบใจในการกระทำ กระทำแล้วเกิดความสบายใจ เพราะฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะเกิด **ฉันทะ** ด้วยการหายใจเข้ายาว-ออกยาว

เคล็ดอุบายในการกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๓ ก็คือนั่งหลับตา งับปาก กลอกตากลับมาดู(กำหนด)ที่ริมฝีปากข้างบน

กำหนดหายใจเข้ายาวพร้อมกับใส่ “ยิ้ม” เข้าไปที่วงปาก เวลาหายใจออกก็ผ่อนยิ้ม ปฏิบัติสัก ๑๐ ครั้งถึง ๒๐ ครั้งแล้วพิจารณาดูว่า

การหายใจเข้ายาวแล้วยิ้ม การหายใจออกยาวแล้วผ่อนยิ้มทำหลายๆ ครั้งแล้วเรารู้สึกว่าสบายใจหรือไม่

การทำใจให้สบาย ก็คือการทำความพอใจ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวด้วยความพอใจ ก็คือ **ฉันทะ**

ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในขั้นบันไดขั้นที่ ๓ ก็คือการทิ้งพุทโธ ทำให้เกิดอารมณ์ฉันทะ ที่จะเป็นปัจจัย ให้เกิด **“ปราโมทย์”** ในบันไดขั้นที่ ๔ ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตดูปฏิกิริยาจากการยิ้มที่ริมฝีปากข้างบนไว้ให้อย่างละเอียดคือ ดูให้ดีเพื่อจะได้เอาไปเปรียบเทียบกับปฏิกิริยาในการกำหนดให้เกิดปราโมทย์

ขั้นที่ ๔ เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดปราโมทย์

ปราโมทย์ คือความบันเทิงใจ ความบันเทิงกาย ทำอย่างไรจึงจะเกิด **ปราโมทย์**

เคล็ดอุบายในการกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาวซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๔ ก็คือการใช้ลิ้นต่อเชื่อมวงจรให้เกิดกระแสคลื่นของปราโมทย์มาที่วงปาก โดยเอาลิ้นจดหรือแตะกับเหงือกที่โคนฟัน แล้วนั่งหลับตา งับปาก กลอกตากลับมาดู(กำหนด) อยู่กับความรู้สึก ตรงจุดที่ลิ้นสัมผัสกับเหงือกพร้อมกันกับ **การหายใจเข้าแล้วยิ้ม หายใจออกผ่อนยิ้ม** กำหนดไปอย่างนี้สัก ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้ง ถ้าทำถูก

ส่วน มีความสัมพันธ์กันดีด้วยความสามารถของฉันทะ หายใจเข้ายาวบ้าง หายใจออกยาวบ้าง คอยสังเกตดูปฏิกิริยาก่อตัวที่วงปากข้างบน ถ้าทำถูกก็จะมีกระแสให้รู้ว่าเกิดปราโมทย์แล้ว

ส่วนทางกายก็จะเห็นว่าการกำหนดลมหายใจเข้ายาวออกยาวด้วยฉันทะและเมื่อเกิดกระแสปราโมทย์แล้วก็จะได้กายบันเทิงปรากฏด้วย

กายจึงเป็นทั้งมรรค คือทางเดินของจิต และก็เป็นผลที่ปรากฏขึ้นที่กายด้วยสติเป็นอนุปัสนาญาณ (การตามเห็นตามลำดับ) กายก็ปรากฏ สติก็ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย การพิจารณาเห็นกายด้วยสติด้วยญาณนั้น (เครื่องรู้) ท่านจึงกล่าวว่าเป็น **สติปัฏฐานภาวนา** คือการพิจารณาเห็นกายในกาย

กระแสของการได้ปราโมทย์ที่เดินจากหทัยวัตถุมาที่วงปากส่วนบน ผู้ได้ปราโมทย์จะรู้เองจากการตามดูการยิ้มในบันไดขั้นที่ ๓ โดยเห็นความแตกต่างจากการไม่ต่อวงจรด้วยลิ้น กับการต่อวงจรด้วยลิ้นแล้วยิ้ม ถ้าปฏิบัติถูกด้วยอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อำนาจของจิตที่เรียกว่า **“ตบะ”** คืออำนาจที่เกิดจากขันติและความเพียรก็จะก่อตัวให้เกิดปราโมทย์

อุปมาเหมือนที่วงปากคือหลอดทดลองทางเคมี ซึ่งมีธาตุและสารประกอบที่เตรียมไว้รอพร้อมอยู่แล้ว เมื่อใส่สารประกอบอีกตัวหนึ่งเข้าไป(คือการเอาลิ้นแตะที่เหงือก)มันก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมีขึ้นมาเองตามเหตุและปัจจัยของมัน

ผู้ปฏิบัติในบันไดขั้นนี้มีหน้าที่กำหนดแล้วก็คอยพิจารณาตามดูด้วยสติ(การระลึกตาม) ก็จะเห็นการเกิดขึ้นของปฏิกิริยา ดังเช่น การเห็นปฏิกิริยาทางเคมีหรือจะอุปมาเหมือนกับทางไฟฟ้าได้ หทัยวัตถุ (ที่ตั้งเกิดของจิต) ที่ทำหน้าที่อยู่ในสมอง ซึ่งเปรียบเสมือนไดนาโมเครื่องทำกระแสไฟฟ้า การที่เราจะเอาลิ้นแตะกับเหงือกก็เหมือนกับการ

กดสวิทซ์ต่อวงจรให้กระแสไฟจากไดนาโมเดินเข้าหม้อแปลงที่วงปาก กระแสไฟที่เดินเข้ามาหม้อแปลง ไฟก็จะเกิดปฏิกิริยาบอกเราเองว่ามีกระแสเดินมาแล้ว

ปราโมทย์เป็นสภาวะธรรม อธิบายเป็นรูปร่างลักษณะมาประกอบในการอธิบายไม่ได้ เหมือนกับความดีใจ หรือเสียใจ เราอธิบายความดีใจซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากจิตไม่ได้ เขียนรูปจิตดีใจก็ไม่ได้ แต่เรารู้ที่กาย คือ ใบหน้าจะแสดงบอกถึงสภาวะของจิตใจ หน้าดีใจเป็นอย่างไร หน้าที่เสียใจเป็นอย่างไร

การรู้ว่าจิตเกิดปราโมทย์ก็เช่นกัน ก็จะรู้ได้ตอนกำหนดลมหายใจเข้ายาวพร้อมกับยิ้ม ใบหน้าของผู้ปฏิบัติจะบอกถึงการบันเทิงใจ และมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นที่วงปากด้วย การได้ปราโมทย์สงเคราะห์เข้ากับธรรมมานุสติ

การนั่งหลับตาด้วยการนึกทางจินตนา การสร้างมโนภาพ จะทำให้ปราโมทย์เกิดขึ้นมาไม่ได้ การได้ปราโมทย์ทำได้ทั้งหลับตาและลืมตา คือหลับตาก็เห็นว่ามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ลืมตาก็ยังทำได้อยู่ และเกิดปัญญาได้เห็นสัจจธรรมที่ว่า

“สัทธา เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิดปราโมทย์”

แบบฝึกหัดที่ ๒ การกำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้น

ปีติ คือความอิ่มใจในการปฏิบัติในแบบฝึกหัดที่ ๒ เราจะได้ขุททกาปีติก่อน (เพราะยังไม่ได้ปีติในฌาน ๒)

ขุททกาปีติ หมายถึงเล็กน้อย ทำให้ขนชูชันบ้าง น้ำตาไหลบ้าง(ปลาบปลื้ม) และ**โอกกันติกาปีติ** คือปีติเป็นระลอกให้มีความรู้สึกชุ่มลงมาๆ ในกายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง

การหายใจเข้าสั้นออกสั้นคือการหายใจอย่างไร? บางตำราว่าต้นลมของการหายใจอยู่ที่รูจมูก กลางลมอยู่ที่กลางอก ปลายลมอยู่ที่ศูนย์สะดือการหายใจเข้าสั้นออกสั้นควรอยู่ตรงไหนของร่างกายที่จะมีผลทำให้เกิด ขุททกาปีติหรือดรุณปีติ

การกำหนดลมหายใจช่วงที่สั้นที่สุดและจะได้รับผลจากการประชุมธาตุนั้นควรกำหนดอยู่ที่หน้าผากที่เรียกว่า**"โพรงอากาศ"**

ในการกำหนดลมหายใจเข้าสั้นออกสั้นควรผ่อนลมหาย ใจจากโพรงอากาศออกเสียก่อน (ไม่ได้เอาของเสียออกจากปอด) เป็นการนำของเสียออกจากปอด "ไซนัส" แล้วจึงกำหนดลมหายใจเข้าสั้นเพื่อเอาอากาศส่วนที่ดีเข้าไปทำปฏิกิริยา

ลมหายใจเข้าสั้น จะเป็นลมละเอียดกว่าลมหายใจเข้ายาวออกยาวและเรื่องการหายใจออกกับการหายใจเข้า ก็เป็นที่ถก เถียงกันหนังสือที่เกี่ยวกับอานาปานสติบางเล่มก็ว่า **"อัสสาสะ"** หมายถึงการหายใจเข้า **"ปัสสาสะ"** หมายถึงการหายใจออก

บางเล่มก็ว่า **"อัสสาสะ"** หมายถึงการหายใจออก **"ปัสสาสะ"** หมายถึงการหายใจเข้า

ก็ถูกทั้งสองฝ่าย แต่ถูกไม่หมด เพราะไม่ได้อธิบายเหตุผลมาประกอบว่าทำไมจึงต้องหายใจออกมาก่อน ที่หายใจออกมาก่อนจะเกิดประโยชน์อะไร? และที่หายใจเข้าจะเกิดอะไร?

จากธรรมชาติของการหายใจในเด็กทารกที่เกิดใหม่ๆ ยังไม่มีการหายใจออกจากรูจมูก เพราะยังใช้ระบบกองลม **"นิสสวาตะ"** อันเป็นประเพณีของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้นจากการกระตุ้นทางร่างกายเช่นการตบก้น หรือเกาแรงที่สีข้างเด็กจะร้องออกมาการร้องของเด็กเป็นการหายใจออกเป็นครั้งแรก ท่านจึงเรียกลมหายใจออกนี้ว่า **"อัสสาสะ"** เรียกลมหายใจเข้าว่า **"ปัสสาสะ"**

การกำหนดลมหายใจในอาณาปานสติ ท่านจึงกำหนดลมหายใจออกเรียกว่า **"อัสสาสะ"** ก่อนเพราะจะได้นำของเสียคือคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาก่อน แล้วจึงเติมอากาศธาตุ คือออกซิเจนเข้าไป เพื่อให้เกิดสันดาปเป็นปฏิกิริยาของการประชุมธาตุ เพื่อจะได้ตั้งธาตุเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

เคล็ดอุบายที่จะทำให้เกิดขุททกาปีติ และโอกกันติกาปีติ

นั่งหลับตา งับปาก กำหนดการหายใจสั้น ระบบลมออกมาก่อนพร้อมทั้งเอาลิ้นสัมผัส เตรียมต่อวงจรไว้ที่เหงือกโคนฟันข้างบนวงปาก

เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าสั้น ให้กลอกตากลับขึ้นไปพร้อมทั้งเอารอยยิ้มที่เกิดจากปราโมทย์ ฝากกับลมหายใจเข้าสั้นไปกำหนดนึกประชุมธาตุอยู่ที่หน้าผากกำหนดหายใจเข้าสั้นออกสั้นปฏิบัติให้ติดต่อกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้ง พร้อมทั้งสังเกตดูถ้าปฏิบัติถูกต้องทุกส่วน มีความสัมพันธ์กันถูกต้อง ก็จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นที่หน้าผากก่อน เรียกว่าเกิด **"ขุททกาปีติ"**

ถ้านั่งนึกกำหนดขุททกาปีติให้ทวีกระแสให้แรงขึ้นก็จะมีปฏิกิริยาตามใบหน้าและร่างกาย ปีติที่เกิดขึ้นตอนนี้เรียกว่า **"โอกกันติกาปีติ"**

เคล็ดอุบายที่จะทำให้เกิดปีติ ๒ อย่างนี้ยังอาศัยการเรียนเลขยันต์ การท่องคาถาอาคม เช่นมงกุฎพระเจ้า บารมี ๓๐ ทัศน์ นะโมพุทธายะ และการอาราธนาวัตถุมงคลภาวนาก่อนสวมคล้องคอจะเป็นตะกรุด เบี้ยแก้ ผ้ายันต์ เหรียญรูปพระเครื่องต่างๆ ก็ใช้ ภาวนาให้เกิดกระแสปีติทั้ง ๒ อย่างนี้ได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นการกำหนดลมหายใจเข้าสั้น-ออกสั้นด้วยอาศัยปราโมทย์และเกิดปัญญาได้เห็นสัจจธรรมที่ว่า

“ปราโมทย์ เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด ปีติ”

แบบฝึกหัดที่ ๓ การกำหนดกองลมทั้งปวง

การกำหนดกองลมทั้งปวง พระสารีบุตรท่านใช้คำว่า

ศึกษามาประกอบกับการหายใจออกหายใจเข้า ให้ศึกษาว่าจักเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวงหายใจเข้าเป็นอย่างไร

กาย ในคำว่า **“กาโย”** มี ๒ อย่าง คือนามกาย ๑ รูปกาย ๑

นามกาย หมายถึง เวทนา สัญญา เจตนา (สังขาร) ผัสสะ มนสิการ เป็นนามด้วย เป็นนามกายด้วย

รูปกาย หมายถึง มหาภูตรูป ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ คืออุปทายรูป ๒๔ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ นิมิต เป็นกายสังขารที่เนื่องกันนี่เป็นฝ่ายรูปกาย

การกำหนดกองลมทั้งปวงนั้นคือ การกำหนดกองลม ที่จะต้องขอตอบแบบสั้นๆ ว่า กองลมที่ทำให้เกิดนิมิตจากลมอัสสาสะ ปัสสาสะ พระสารีบุตรท่านผูกเป็นปริศนาไว้ว่า

นิมิต ๑ อัสสาสะ ๑ ปัสสาสะ ๑ ไม่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว เพราะไม่รู้ธรรม ๓ ประการ จึงไม่ได้ภาวนา แต่ถ้ารู้ธรรม ๓ ประการจึงจะได้ภาวนา

คำว่า **“นิมิต”** ในการกำหนดกองลมทั้งปวง เป็นรูปนิมิตจากความรู้สึกที่เกิดจากลมอัสสาสะและปัสสาสะ เป็นรูปเครื่อง หมายที่เกิดขึ้นจากกองลมที่อยู่ในกาย ร่างกาย และไม่เป็นมโนภาพเหมือนอย่างรูปนิมิตของกสิณ ๑๐ หรืออสุภ ๑๐

จะขออธิบายถึงเรื่องการกำหนดให้เข้าใจก่อน การกำหนดเป็นการเปิดช่องเครื่องบังคับในการทำงานของร่างกาย ด้วยการดู มิใช่การเพ่งจากการกำหนดลมหายใจผ่านมา ๒ แบบฝึกหัด เราได้เห็นที่มาของกำหนด

การกำหนด หมายถึง การดูรูปเครื่องหมายให้จำไว้ในการทำงานที่เกิดจากความรู้สึก

เคล็ดอุบายในการกำหนด ก็คือ การกลอกตากลับมาดูภายในทั้งข้างล่างและข้างบน เป็นการบังคับประสาทกล้ามเนื้อของตา ๖ มัดสมองส่วนหน้าคือมนายตนะ เครื่องเห็น(จักขุกรณี) ให้เกิดติดต่อถึงเครื่องรู้ (ญาณกรณี) ของจิต เกิดปัญญารู้อารมณ์ต่างๆ

เป็นการสร้างเครื่องบังคับช่องดูพฤติกรรม การทำงานในร่างกายด้วย การมองย้อนกลับเข้าไปข้างใน ทำให้เกิดปัญญา เข้าใจเหตุที่มาของการเกิดเครื่องเห็น **"จักษุกรณี"** และเหตุเกิดเครื่องรู้ **"ญาณกรณี"** ในธรรมของความสงบ **"อุปสมายะ"** ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เคล็ดอุบายที่ทำให้เกิด นิมิตของอัสสาสะ ปัสสาสะ

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่องของการกำหนดว่าเป็นการดู คือเป็นการเปิดเครื่องบังคับช่องการทำงาน (รีโมทคอนโทรล) และสามารถกำหนดให้เกิดรูปเครื่องหมายด้วยวิธีการกลอกตา กำหนดมองย้อนกลับมาภายในร่างกาย โดย กายเป็นตัวถูกดูให้เกิดนิมิต อย่าเพ่งเป็นอันขาดถ้าเพ่งจะเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ๖ มัดของตา กล้ามเนื้อที่หน้าผากอันจะทำให้เกิดการปวดศีรษะ

เคล็ดอุบายที่ทำให้เกิดนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

นั่งหลับตา งับปาก พร้อมกับถอดลิ้นที่สัมผัสกับเหงือกโดนฟันข้างบนออกเอากระแสความรู้สึกที่เกิดจากปีติทั้ง ๒ คือ ขุททกาปีติและโอกกันติกาปีติ ส่งลงไปกำหนดยังจุดที่เกิดความรู้สึกที่หน้าท้องเหนือสะดือขึ้นมาเล็กน้อยพร้อมทั้งกลอกตากลับ เปิดเครื่องบังคับช่องกำหนดให้เกิดเวทนาความรู้สึกขึ้นมา ส่วนการหายใจออกหายใจเข้าก็หายใจไปตามปกติ

เมื่อนิมิตความรู้สึกเกิดขึ้นจากการกำหนดลมอัสสาสะและปัสสาสะ ให้กำหนดบังคับปักหลักให้แน่นอยู่กับที่อย่าวิ่งตามลมกลับไปกลับมาเป็นอันขาด?

ถ้ากำหนดลมหายใจด้วยอัสสาสะ ปัสสาสะถูกต้องก็จะเกิดความรู้สึกที่ชัดขึ้นมาเรียกว่าได้**“อุคคหนิมิต”** ของกองลม

อุปมาดังคนปวดท้องจะมีความรู้สึกภายในท้องก่อนแล้วจึงปวดความรู้สึกตอนแรกเรียก **“นิมิต”** ความรู้สึกปวดชัดขึ้นมาเรียกว่า **“อุคคหนิมิต”** การปวดท้องที่ชัดขึ้นมาเรียกว่า **“ปฏิภาคนิมิต”**

จากการได้อุคคหนิมิตของกองลมอัสสาสะและปัสสาสะ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดดูและทำไปเรือย ก็จะได้กองลมที่เป็นก้อนใหญ่ขึ้นมา มีความรู้สึกเหมือนมันจุกอก คือเป็นก้อนใหญ่แล้วก็แน่นอยู่บริเวณใต้ลิ้นปี่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกลมช่วงนี้ว่า **“อัสสาสะกาย”** **“ปัสสาสะกาย”** ลมยังหยาบยังไม่ได้ลมสุขุมต่างๆ

ท่านอุปมาการได้นิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต จากกองลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ที่มีอำนาจของปีติเป็นปัจจัยร่วมด้วยเปรียบเสมือนสตรีที่มีสามีเมื่อรู้ว่าประจำเดือนขาดประกอบกับมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ก็รู้ตัวว่าจะตั้งครรภ์

ท่านบอกว่านิมิต ๓ ประการนี้ต้องทะนุถนอมไว้ให้ดี

นิมิต เปรียบเหมือนความรู้สึกว่าจะตั้งครรภ์

อุคคหนิมิต เปรียบเหมือนรู้ว่ามีเด็กมาอยู่ในครรภ์แล้ว

ปฏิภาคนิมิต เปรียบเหมือนการมีครรภ์แก่จวนจะคลอด

สำหรับผู้ที่มีวาสนาบารมีแก่กล้ามาแต่อดีตชาติ คือพวกที่มีดวงดาวตรัสรู้ในฝ่ามือ โดยมีโอกกันติกาปีติอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องใช้บันได ๔ ขั้นในแบบฝึกหัดที่ ๑ และแบบฝึกหัดที่ ๒ อาจจะส่งกระแสปีติลงไปกำหนดให้เกิดนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ได้ตามลำดับ พร้อมกับการทำกายสังขารให้ระงับ จนสามารถปฏิบัติได้กุญแจไขเข้าไปสู่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการถีบลมได้ขาด ซึ่งเป็นโค้ตของคณะศิษย์บางท่านทำสำเร็จภายใน ๔ นาทีก็มี ๓๐ นาทีก็มี บางคนก็ใช้เวลาถึง ๗ วัน ๒๑ วัน และ ๓๐ วันก็มี แล้วแต่บารมีของใครจะแก่กล้ากว่ากัน เรียกว่า การปฏิบัติข้ามลำดับ

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามลำดับในแบบฝึกหัดที่ ๓ ก็จะได้นิมิต ๓ ประการที่เกิดจากกองลมหายใจออก(อัสสาสะ) และกองลมหายใจเข้า (ปัสสาสะ) ซึ่งยังเป็นระบบการหายใจของปอด เป็นการได้ปัญญาเข้าใจในปริศนาเรื่อง นิมิตลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ มีวิธีการปฏิบัติให้เกิดถึงปฏิภาคนิมิต ได้อย่างไรและจะได้นำใช้ในแบบฝึกหัดที่ ๔ ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๔ การทำลมหายใจให้ระงับ

การทำลมหายใจให้ระงับ คือ การทำกายสังขารให้ระงับหรือสงบลงกายสังขารเหล่านั้นก็คือลมที่บุคคลรู้แจ้งในกองลมทั้งปวง ก็คือกองลมที่เรียกว่าปฏิภาคนิมิต ให้ศึกษาว่าจะระงับกายสังขาร หายใจออกจักระงับกายสังขารหายใจเข้าคือความไม่อ่อนไป ความไม่น้อมไป ความไม่เอนไป ความไม่โอนไป ความไม่หวั่นไหว ความไม่ดิ้นรน ความ

ไม่โยก ความไม่เคร่งแห่งกาย คือถ้าไม่มีลมปรุงแต่งอยู่จะเกิดอาการดังที่กล่าวนี้ เพราะฉะนั้นต้องทำให้กายสังขารระงับลงด้วย

เคล็ดอุบายในการทำกายสังขารให้ระงับ

การทำกายสังขารให้ระงับ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดการหายใจอีกแบบหนึ่งคือ **การหายใจทางกระบังลม** เป็นตัวละลายให้ก้อนปฏิภาคนิมิตให้สลายลงไปกำหนดลมหายใจออก หายใจเข้าเรื่อย จนกว่าจะได้ลมสุขุม ลมอติสุขุม และลมบรมสุขุม เป็นอารมณ์

การหายใจทางกระบังลม (เป็นระบบหายใจในครรภ์มารดา) เวลาหายใจเข้าเบาๆ ท้องจะพองออก เวลาหายใจออกท้องจะยุบลง

ในระหว่างการกำหนดการหายใจด้วยกระบังลมนี้ ถ้ารู้สึกอึดอัด อย่าไปอัดขันธ์ อัดลมโดยไม่ใช้การหายใจเป็นอันขาด ควรจะหายใจเข้าเบาๆ เติมออกซิเจนเข้าไปแล้วค่อยปรับลมนั้นให้ละเอียดลงไปเรื่อยๆ คือเปลี่ยนกองลมจากการสลายกองลมปฏิภาคนิมิตที่ยังหยาบให้เป็นสุขุม ลมนั้นก็อาจจะเป็นลมสุขุมละเอียด

เมื่อได้ **"ลมสุขุมละเอียด"** แล้วให้เพียรกำหนดลมหายใจให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปจนได้ลมละเอียดชื่อ**"อติสุขุม"** และก็เพียรกำหนดลมหายใจให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปอีกจนได้ลม **"บรมสุขุม"** มากำหนดเป็นอารมณ์ กองลมละเอียดกองนี้จะทำหน้าที่ขับแก๊สพิษในกระเพาะอาหารและลำไส้ออกจาก **"ทวารหนัก"** ถ้ามีลมที่เสียเป็นพิษอยู่ กายจะไม่สงบ ลมไม่สงบ ถ้ากายสงบลงก็ได้ **"กายปัสสัทธิ"** ความสงบแห่งเจตสิก และเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า ***"ปีติ เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด ปัสสัทธิ"***

การได้กายเป็น **ปัสสัทธิ** ที่เกิดจากลมอนิจลาติสุขุมก็ทำให้เกิดเวทนาที่เป็นสุขเพราะจิตและกายไม่เกิดโทษต่างๆ มารบกวน จิตและกาย

จิตจึงมีเวทนาที่เป็นสุขและเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า *"ปัสสัทธิเป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด สุข"*

การได้ลมอนิจลาติสุขุม ก็คือ การได้ลมอัสสาสะที่ชื่อ **"อานะ"** ไม่ใช่ลมปัสสาสะ

ลมปัสสาสะชื่อ **"อปานะ"** ไม่ใช่ลมปัสสาสะ คือปฏิเสธว่าลมหายใจออกที่ชื่อ **"อานะ"** ก็ไม่ใช่ลมหายใจเข้าทางรูจมูก และลมปัสสาสะที่ชื่อ **"อปานะ"** ก็ไม่ใช่ลมที่หายใจออกทางรูจมูก

คำบาลี **"อานาปานสติ"** เป็นคำสมาสที่เกิดจาก **"อานะ+อปานะ+สติ"** จึงกลายเป็น **"อานาปานสติ"** ตัวที่แฝงอยู่ก็คือกองลมเพื่อความอยู่รอดในครรภ์มารดาเรียกสั้นๆ **"ลมปราณ"** นั่นเอง

เมื่อผู้ปฏิบัติได้กองลมที่ระงับกายสังขารได้คือการทำลมภายในให้สงบความได้ลมก็ปรากฏคือ **"ลมอานะ+อปานะ(ลมปราณ) ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็ปรากฏอานาปานสติก็ปรากฏ อานาปานสติสมาธิก็ปรากฏ"** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา ได้เห็นกองลมปราณ กองลมอัสสาสะ ปัสสาสะ สติ และสมาธิที่เกิดจากกองลมปราณที่เป็นตัวแอบแฝงของอานาปานสติ และเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรม *ที่ว่า *" สุข เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด สมาธิ"*

การเปลี่ยนบาทของขณิกะสมาธิให้เกิดวิปัสสนาญาณ(อุทยัพพยาญาณ)

---

*สัจจธรรม หมายถึง ความถ่องแท้ของธรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติ

การกลับลมหายใจออก(อุทยัพยาญาณ) จากกองลมปฏิภาคนิมิตด้วยการมาหายใจทางกระบังลมจนได้กองลมละเอียดสุขุม กองลมอติสุขุม และกองลมอนิจลาติสุขุมซึ่งยังปรับลมละเอียดเป็นขณะๆ อยู่ยังไม่ถึงกับการทำลมหายใจให้สงบคือยังมีการหายใจทางกระบังลมอยู่อย่างละเอียด

ลมตอนนี้ทำให้จิตจับลมหายใจละเอียดๆ เป็นขณะๆ จึงเรียกว่าขณิกะสมาธิเป็นการยกระดับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลด้วยคือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และยังเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์รูปนามให้สำเร็จด้วย

การเปลี่ยนบาทของขณิกะสมาธิ ก็คือดูการเกิดขึ้นตั้งอยู่ของอารมณ์รูปนามที่ถูกบัญญัติกำหนดมาจนถึงกองลมละเอียด อนิจลาติสุขุม ผู้ปฏิบัติต้องดูอารมณ์ที่หยุดการบัญญัติด้วยอุเบกขา การวางเฉยไม่กำหนดต่อหรือบัญญัติต่อ

โดยดูลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ว่าการดับไปก็คือการเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ที่ดับไปก็เพราะเป็นทุกขัง คือไม่ตั้งอยู่ตามสภาพเดิม ที่ดับไปก็เพราะเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

เคล็ดอุบายในการวางเฉย คือ การทำจิตใจเป็นอุเบกขา เล็งดูอารมณ์ด้วยการหยุดความนึกความคิด หยุดตัววิตกตัวกระทำทางกายปล่อยวางในลักษณะคนใกล้ตาย (ควรปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนจะเห็นได้ง่ายและก็ต้องหลับตาด้วย)

อารมณ์รูปนามเมื่อไม่มีการบัญญัติต่อ และด้วยสามัญลักษณะคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้อารมณ์รูปนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป และยังได้ทำลายสิ่งที่ปิดบังพระไตรลักษณะ ๓ ประการ

๑. การเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการปิดบังทุกขัง คือ การไม่ตั้งอยู่ในสภาพปกติ การไม่ตั้งอยู่ตามสภาพเดิม แต่การเห็นทุกขังนี้เป็นการเห็นที่ยังอยู่ในขณะที่ยังไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถเดิม

๒. สันตติ เกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อเราดูลักษณะของอารมณ์รูปนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับลงไป นั่นคือ การเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ และก็เห็นสันตติดับไปต่อหน้าต่อตา

๓. ฆนสัญญา ความเกิดขึ้นเป็นกลุ่มก้อนของรูปนาม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกคล้ายมีตัวมีตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของต่างๆ ด้วยสัญญาได้ปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ขึ้นมา แต่ในการยกอารมณ์ของขณิกะสมาธิ ขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนาด้วยการหยุดนึกหยุดบัญญัติสัญญาความจำได้ หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ถูกทำลายออกจากความเป็นกลุ่มก้อน เมื่ออารมณ์รูปนามดับลงไป ความเป็นตัวตนของอนัตตา ก็ดับลงไปด้วย เพราะมันบังคับบัญชาไม่ได้ ก็คือการวางอุเบกขา ไม่บังคับบัญชา บัญญัติอารมณ์ต่อไป

ผู้ปฏิบัติจะได้ปัญญา เห็นที่มาของอุเบกขา การวางเฉย เพื่อจะได้ไปกำหนดให้เกิดอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่ตั้งมั่นใกล้อัปนาฌานต่อไปด้วย

อุเบกขา การวางเฉย จึงมีความสำคัญต่อ สมถะและวิปัสสนาญาณ

เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดอุปจารสมาธิ

จากการที่ผู้ปฏิบัติได้กองลมที่ทำให้กายสังขารระงับ (กองลมปราณ หรือกองลมอานาปานสติ) แล้ว การทำให้เกิดอุปจารสมาธิก็ง่ายขึ้นมากจากการทำลมหายใจให้ระงับอยู่ก็ใช้อุเบกขาสมาธิ วางเฉยคุมอารมณ์สมาธิให้ตั้งมั่น

ระยะนี้จะเห็นว่าการหายใจเข้าออกของอัสสาสะ ปัสสาสะก็หยุดไม่มีการเข้าออก ส่วนกองลมที่ใช้หายใจด้วยกระบังลมก็สงบระงับ ผู้

ปฏิบัติค่อยๆ หัดทรงอารมณ์ให้ได้นานๆ จาก ๑ นาที เป็น ๒ เป็น ๓ เป็น ๔ เป็น ๕ นาที ด้วยการใช้วสี คือการทำให้ชำนาญ ถ้ารู้สึกอึดอัดก็เติมลมหายใจจากการหายใจทางรูจมูกเข้าไปเล็กน้อย แล้วก็กำหนดหายใจทางกระบังลม ปรับกองลมบรมสุขุมให้ระงับสงบนิ่ง โดยใช้หลักของวสี ๕ ทำให้ชำนาญ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติได้ไม่ถึง **"ฌาน"** แต่อุปจารสมาธิก็ตั้งอยู่ใกล้การได้ฌานสมาบัติแล้ว

อุปจารสมาธิ เป็นการปฏิบัติได้มาจากการทำลมหายใจให้ระงับ หรือการทำกายสังขารให้สงบ และจากที่ได้เคยกล่าว การหายใจทางกระบังลมมีศูนย์กลางการหายใจอยู่ที่เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วเศษ เป็นศูนย์ของการเกิดพลังงานทางฟิสิกส์และยังเป็นศูนย์ของการควบคุมพลังงานอีกด้วย คือเป็นศูนย์ที่บังคับการเดินไหลเวียนของโลหิตจากหัวใจหมุนลงไปเบื้องล่าง และย้อนกลับขึ้นมาข้างบน

การทำกายสังขารให้สงบ หรือ อุปจารสมาธิเหมือนไปควบคุม "วาว" ก๊อกน้ำให้จ่ายโลหิตไปเลี้ยงร่างกายและสมองช้าลงและสม่ำเสมอ ทำให้คลื่นสมองทำงานน้อยลง

จิตที่จับอยู่กับกองลมที่ทำให้กายสังขารสงบก็จะสงบตามไปอย่าง "อัตโนมัติ" คือ เราไม่ได้ไปทำหรือกำหนดสมาธิที่จิต เราเอาการสั่งงานของจิตบังคับลมหายใจทางกระบังลมให้สงบระงับ **"ลมสงบ จิตก็สงบ"** สมาธิจึงเหมือนผลพลอยได้จากการบังคับลมให้สงบ **"ลมสงบ กายสงบ จิตก็สงบ"**

เคล็ดอุบายในการออกจากอุปจารสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอุปจารสมาธิเข้าทรงอารมณ์อยู่ได้นาน ๓ นาที ๕ นาที ๑๐ นาทีตามลำดับ เมื่อเวลาจะออกต้องรู้เคล็ดในการออกจากสมาธิ เพราะการทรงอารมณ์อยู่นานทำให้เกิดการหมุนเวียนของกระแสโลหิต ถูกอำนาจของอุปจารสมาธิควบคุม ทำงานช้าและทำงาน

น้อย อันเป็นผลทำให้คลื่นสมองถูกควบคุมไปในตัวจิตที่นึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน คลื่นสมองก็ทำงานมากตามกันไป เลือดที่ทำงานในสมองก็ทำงานมากขึ้น

ถ้าไม่รู้เคล็ดวิชาในการออกจากอุปจารสมาธิจะทำให้เกิดการหมุนของศูนย์บังคับธาตุน้ำในสมองอย่างผิดปกติ จะมีอาการเวียนศีรษะหรือหัวหมุน

เคล็ดอุบายเวลาปฏิบัติในการออกจากอุปจารสมาธิก็คือ บังคับความรู้สึกจากศูนย์กลางกายหายใจที่อยู่บริเวณเหนือสะดือ ๒ นิ้ว ผลักบังคับความรู้สึกลงสู่ศูนย์สะดือ พักไว้ประมาณ ๒-๓ นาที แล้วยกขึ้นมาที่เหนือสะดือ ๒ นิ้วกำหนดให้นิ่งประมาณ ๓ นาที จากนั้นกำหนดลมหายใจเข้าทางรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง (หายใจทางปอด) ผลักความรู้สึก (เปิดหลอดเลือดหรือเปิดประตูลม) และนึกดึงกลับขึ้นมาข้างบน จะมีปฏิกิริยาเหมือนหมอนวดเปิดประตูลม มีความรู้สึกเหมือนเลือดลมวิ่งไปข้างล่างและวกกลับขึ้นมาข้างบน จะได้คลื่นกระแสของ “โอกกันติกาปีติ” เป็นพัก ๆ เหมือนกระแสคลื่นที่ซัดเข้าหาฝั่ง ยังสามารถเอาไปกำหนดปีติด้วยการลืมตา การปฏิบัติแบบนี้คือเรียกว่า **“การสัมปยุตธรรมด้วยปัญญา”**

เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดอัปนาสมาธิและการหน่วงเป็นองค์ฌาน

“อัปนาสมาธิ” หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดกิเลสอันได้แก่นิวรณ์ ๕ ไม่สามารถรบกวนได้ และเป็นเหตุให้เกิด **“ฌาน”**

คำว่า **“อัปนา”** มีความหมายคล้ายคำ **“อับปาง”** คือการจมลงของเรือทำให้แนบแน่นติดอยู่ใต้พื้นผิวน้ำ โดยลักษณะของการกระทำในเวลาปฏิบัติอัปนาสมาธิก็มีลักษณะคล้ายกันคือการจมลงของลม

เคล็ดอุบายที่ใช้ในการทำอัปนาสมาธิก็คือ เอาอารมณ์ที่ได้จากการทำวสีในอุปจารสมาธิ ซึ่งตั้งมั่นอยู่กับกองลมที่ทำกายสังขารให้ระงับ ซึ่งจะมีความรู้สึกอยู่บนแผ่นหนังท้องเหนือสะดือเป็น**ฐานลมที่ ๑** ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดนึกให้แผ่นความรู้สึกของส่วนที่อยู่ข้างบนจมลงไปติดกับความรู้สึกที่อยู่ส่วนล่างด้วยการทำความรู้สึกที่แผ่นหนังท้องส่วนบนให้ลงไปติดกับส่วนความรู้สึกที่อยู่ข้างใน (แขม่วท้อง) เหมือนกับแผ่นแม่เหล็ก ๒ แผ่นดูดติดกันอย่างแนบสนิท จากนั้นจึงดึงความรู้สึกที่แนบแน่นติดกันให้ขึ้นมา การทำอย่างนี้เรียกว่าการหน่วงเอาอารมณ์ **"องค์ฌาน"** ขึ้นมาสู่จิต

เคล็ดอุบายในการหน่วงอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องดึงหน่วงเอาขึ้นมาตามฐานของลม ถ้าทำถูกจะมีความรู้สึกขึ้นเป็นเส้นลำจากส่วนลึกที่ได้แนบแน่นติดกันจากฐานลมจุดแรกหน่วงขึ้นมาตั้งอยู่บริเวณใต้ลิ้นปี่เล็กน้อยเป็น**ฐานลมที่ ๒** ดึงขึ้นมาแล้วใช้อุเบกขาวางเฉยให้อยู่กับคาบลม คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางปอดใช้ลมหายใจที่เกิดจาก **"ลมปราณ"** (ลมที่ได้จากการทำกายสังขารให้ระงับ)

เคล็ดวิชาที่สำคัญ ที่จะใช้เป็นตัวล่อให้เกิดจิตอารมณ์ใหญ่ คือ อารมณ์มหัคคตาจิต ในเวลาหน่วงอารมณ์ขึ้นสู่ฐานของลมแต่ละฐานต้องใช้มนต์พุทธคุณเป็นองค์ภาวนาคือ

"พุทโธ พุทธัง อรหัง พุทโธ"
"ธัมโม ธัมมัง อรหัง ธัมโม"
"สังโฆ สังฆัง อรหัง สังโฆ"

เมื่อหน่วงขึ้นมาสู่ฐานลมแต่ละฐานได้แล้วให้หยุดภาวนา วางอุเบกขาให้ลมสงบนิ่งอยู่ได้เป็นคาบๆ ถ้าอึดอัดให้หายใจเข้าแล้วกลับไปเริ่มต้นทำใหม่ที่ฐานลมเหนือสะดือ ๒ นิ้ว

ฐานลมที่ ๓ จากลิ้นปี่ซึ่งเป็นฐานลมฐานที่ ๒ เมื่อหน่วงขึ้นมาได้แล้วลองบังคับความรู้สึกที่ใช้ประกอบกับการหน่วงเคลื่อนมาใต้ราวนมข้างซ้ายภาวนาพุทธคุณความดันเย็นของโทสะที่จุดฐานลมนี้ **"อย่างทำแช่อยู่นาน"** จุดลมฐานนี้เรียกว่า แวะไปเที่ยวเพื่อจะได้ใช้ควบคุมเวลาใจสั่น เมื่ออารมณ์โทสะเกิดขึ้น เป็นการบังคับหัวใจ (รูปที่รับความรู้สึกจากหทัยวัตถุ คือการทำงานของจิตใจสมองเมื่อเกิดอารมณ์)

ฐานลมที่ ๔ หน่วงขึ้นมาโดยอาศัยองค์ภาวนาพุทธคุณก็นำมาที่ฐานลมที่ ๔ จะอยู่ใต้คอหอยลงไปประมาณ ๒ นิ้ว หน่วงขึ้นมาแล้ววางอุเบกขาให้ได้คาบลงสงบนิ่ง ณ จุดนี้ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นว่าเป็นจุดบังคับการเคลื่อนไหวของมือแขนทั้งสองข้าง

ฐานลมที่ ๕ หน่วงขึ้นมาโดยอาศัยองค์ภาวนาพุทธคุณนำมาที่ฐานลมที่ ๕ จะอยู่ที่คอหอยตรงจุดกึ่งกลางระหว่างต่อมน้ำลายทั้งสองข้าง หยุดภาวนาพุทธคุณกำหนดอุเบกขา ทำกองลมให้สงบให้ได้คาบลมสงบนิ่ง ณ จุดนี้เป็นจุดที่ตั้งของธาตุน้ำ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกอิ่มกายไม่กระหายน้ำในฐานลมจุดนี้

ฐานลมที่ ๖ หน่วงขึ้นมาจากจุดฐานลมที่ ๕ ขึ้นมาวงปากข้างบนจุดกำหนดที่หน่วงขึ้นมาอยู่ที่ร่องริมฝีปากข้างบน โดยอาศัยพุทธคุณนำมา หรือถ้าชำนาญขึ้น คือได้ **"อารมณ์ใหญ่"** มหัคคตาจิตแล้วก็ไม่ต้องใช้ภาวนาพุทธคุณกำหนดอุเบกขา วางคาบลมให้ร่างกายทั้งหมดสงบนิ่ง จะมีความรู้สึกสุขสบายไม่มีความรู้สึกอึดอัดแน่นตามฐานลมต่างๆ แต่ละฐานกองลมจะเชื่อมเป็นเนื้อเดียวกันตลอด

จากการหน่วงอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นมาตามฐานลมที่ได้กล่าวมาแล้ว ๖ ฐาน ประกอบกับการทำวสีให้ชำนาญ ในการกำหนดการเข้าสู่อารมณ์ ในการทรงอยู่ในอารมณ์ ก่อนจะออกจากอัปนาสมาธิแต่ละฐานลมจะต้องถอยลงไปพักอยู่ตามฐานต่างๆ ก่อน เช่นจากฐานลมที่ ๖ ก็ต้องลงไปพักที่ฐานลมที่ ๕ ที่ ๔ และฐานลมที่ ๒ จากฐานลมที่ ๒ ลงไป

พักที่ฐานลมที่ ๑ ประมาณ ๓ นาทีแล้วผลักลงศูนย์สะดือวางอุเบกขาให้ลมสงบ ๓ นาที แล้วจึงยกขึ้นมาตั้งที่ฐานที่ ๒ เหนือสะดือ ๒ นิ้ว พักให้แนบแน่นด้วยอัปนาสมาธิ ประมาณ ๓ นาทีแล้วก็กำหนดลมหายใจเข้า ผลักลมกำหนดให้เคลื่อนลงไปข้างล่างจนถึงปลายเท้าแล้วดึงวกกลับขึ้นมาข้างบน ทำกลับไปกลับมาเหมือนวงแหวนหมุนเวียนหลายๆ ครั้ง แล้วจึงถอยออกจากอัปนาสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติได้หน่วงเอาอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นมาถึงฐานลมที่ ๖ ได้สำเร็จแล้ว ก็นำอารมณ์นี้ผ่านจากร่องริมฝีปากบน อ้อมขึ้นไปทางข้างจมูกทั้ง ๒ ข้าง อย่าขึ้นผ่านปลายจมูก เพราะทางเดินของกายประสาทหรือความรู้สึกที่แล่นตามกายวิญญาณไม่ได้ผ่านจากร่องริมฝีปากขึ้นไปทางปลายจมูก กระแสความรู้สึกที่แล่นขึ้นไปจะไปรวมอยู่ที่หัวตาทั้งสองข้าง แล้วจึงยกขึ้นสู่เครื่องบังคับช่องที่หน้าผาก

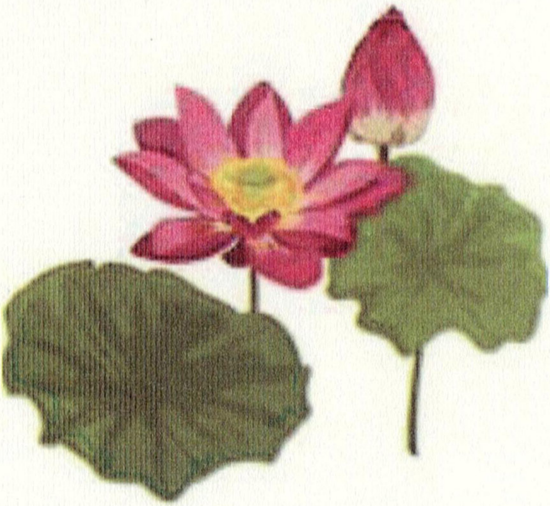
การปฏิบัติในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นเส้นทางเดินของกายวิญญาณและอารมณ์อัปนาสมาธิที่เกิดเป็นรูปพระในปริศนาของยันต์ คือตั้งแต่จุดฐานลมที่ ๕ ขึ้นมาวงปากเป็นรูปส่วนล่างขององค์พระ จากฐานที่ ๖ ที่อ้อมขึ้นมาทั้งสองข้างของจมูกเป็นส่วนขององค์พระ จากจุดรวมที่หัวตานำขึ้นไปที่เครื่องบังคับช่องคือที่หน้าผากเป็นรูปศีรษะพระซึ่งเป็นวงกลมๆ ที่ได้ปฏิบัติหน่วงเอาอารมณ์อัปนาสมาธิมาตั้งแต่ฐานลมที่ ๑ จนมาถึงเครื่องบังคับช่องที่หน้าผาก ท่านเรียกว่าเป็นการยกอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นสู่จิตได้สำเร็จ

อานิสงส์จากการปฏิบัติ ทำอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะได้ปัญญาเข้าใจอัปนาสมาธิ การหน่วงอารมณ์ ความรู้สึกที่แล่นตามวิญญาณ (กายวิญญาณ) การวางอุเบกขา การได้คาบลม การเชื่อมลมจนกลายเป็นเส้นลมลำเดียวกันและยังได้สมถนิมิต(การนึกอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบที่จะนำไปใช้กับปฐมฌาน) ได้ความชำนาญต่างๆ ที่จะไปใช้ให้เกิดวสี ๕ ในการทำฌาน

ผู้ที่ปฏิบัติมาทางกสิณต่างๆ หรือได้ฌานกสิณจะไม่มีปัญญาเห็นและเข้าใจการทำอัปนา การหน่วง การออกจากอารมณ์ เพราะเวลาอธิบายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ **"ฌาน"** มักแปลว่า **"แพ่ง"** และก็ยังไม่มีหนังสือเล่มไหนที่จะอธิบายวิธีการทำอัปนา (การทำให้แนบแน่น) การหน่วงอารมณ์ การออกจากอารมณ์เมื่อได้กองลมแต่ละฐาน

ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นความแตกต่างของที่มาของการเกิดขึ้นของฌานอานาปานสติ (ฌานที่พระพุทธเจ้าใช้ในคืนวันตรัสรู้) แตกต่างกันฌานกสิณ (ฌานของพระฤาษี)

ฌาน



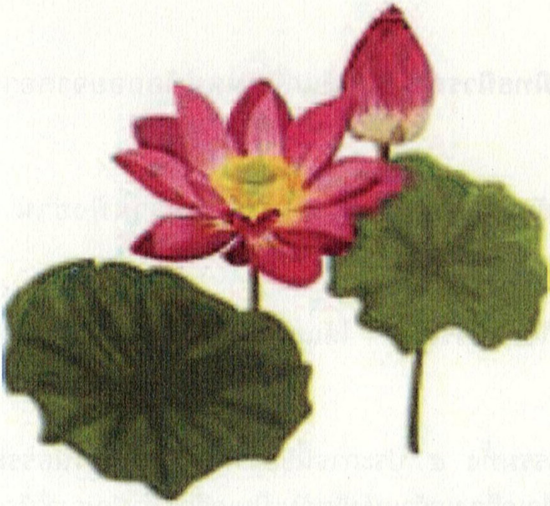
ฌาน

คำว่า **"ฌาน"** ในหนังสือส่วนมากจะหมายถึงการเพ่ง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ หรือการเพ่งอารมณ์แบบกสิณอันมีกสิณต่างๆ ๑๐ แบบที่ปฏิบัติได้จนเกิดปฏิภาคนิมิต

ส่วน **"ฌาน"** ที่จะได้อธิบายต่อไปนี้เป็น **"ฌาน"** ที่เกิดจากอานาปานสติหมายถึงการกำหนดอารมณ์ที่แผดเผากิเลส คือ **"ธรรมที่แผดเผานิวรณ์ ๕"** อันสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม*

***คำว่า "สงัดออกจากกาม และอกุศลธรรม"** หมายถึงการหลีกออกจากกามทั้งหลาย คือ ทั้งวัตถุกาม กิเลสกาม และจะต้องละนิวรณ์ที่เหลืออีก ๔ อย่างด้วย จึงจะเข้าถึงฌานได้

นิวรณ์ ๕



นิวรณ์ ๕

นิวรณ์ หมายถึง ธรรมฝ่ายอกุศล เครื่องทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ปัญญาถอยกำลังมิให้เข้าถึง **“ฌานจิต”** คือ

๑. **กามฉันท์นิวรณ์** ได้แก่ความยินดี ติดใจในกามคุณอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสถูกต้อง

๒. **พยาบาทนิวรณ์** ได้แก่ความโกรธ พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น

๓. **ถีนมิทธนิวรณ์** ได้แก่จิตหดหู่ท้อถอยจากอารมณ์ที่กำหนดอยู่

๔. **อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์** ได้แก่ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ

๕. **วิจิกิจฉานิวรณ์** ได้แก่ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในทางปฏิบัติ

นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ชื่อว่าเป็น **“ปฏิปักษ์ธรรม”** คือธรรมอันเป็นข้าศึกเครื่องเศร้าแห่งจิตอันเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอย

ฌานมี ๒ ประเภท คือ

๑. **รูปฌาน ๔** หรือปัญจมฌาน ๕ หมายถึง ฌานที่มีสภาวธรรมของรูปนามเป็นอารมณ์ คือ รูปาวจร กุศลจิต

(ในพระไตรปิฎกท่านแบ่งรูปฌานไว้ ๔ อย่าง ในพระอภิธรรมท่านแบ่งไว้ ๕ อย่างตามเจตสิกแต่ละดวง คือ ฌานประกอบด้วยองค์ ๕ ได้แก่วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา แต่ในเวลาปฏิบัติในพระไตรปิฎก

ท่านถือว่า วิตก วิจาร เป็นเจตสิกที่จะต้องกำหนดอยู่ด้วยกัน ทำงานอยู่ด้วยกัน ถ้าวิตกเกิด วิจารก็ต้องอยู่ด้วย ไม่แยกจากกันเวลาทำงาน)

๒. อรูปฌาน ๔ หมายถึง ฌานที่มีสภาวะธรรมฝ่ายนามธรรมเป็นอารมณ์คือไม่มีรูปเครื่องหมาย เกิดจากรูปธรรมเป็นอารมณ์ได้แก่การกำหนดความว่างเป็นอารมณ์

การกำหนดอารมณ์ของฌานเพื่อให้เกิดเป็นองค์ฌาน หรือเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนาญาณ ได้แก่การกำหนดอารมณ์ทั้งฝ่ายรูปฌานและอรูปฌาน(มหัคคตาจิต ๙ ดวง)* ให้เกิดขึ้นตั้งอยู่อย่างแนบแน่นในอารมณ์ของฌานเรียกว่า **"อารัมมณูปณิชฌาน"**

ปฐมฌาน (รูปฌานที่ ๑)

ปฐมฌาน รูปฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาจากมหาอัสสปุรสูตรว่าด้วยฌาน ๔ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๗๔๑

ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ ประการนี้ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอยกำลังได้แล้ว สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปีติ และสุข อันเกิดแต่วิเวก เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น อิ่มเอิบ ซาบซ่านด้วยปีติอันเกิดแต่วิเวกไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายเธอทั่วตัว ที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนาน ผู้ฉลาดใส่จุณสีลงไปในภาชนะสำริดแล้วพรมด้วยน้ำหมักไว้ก้อนจุณสีตัวนั้นมียางซึมไปจับติดกันทั้งข้างในข้างนอกย่อมไม่กระจายออกฉะนั้น

---

*มหัคคตาจิต ๙ ดวง คือ ปัญจมฌาน ๕ อรูปาวจร ๔

คำว่า ละนิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอยกำลัง หมายความว่าถ้านิวรณ์ธรรมยังมีอยู่ ฌานจิตจะเกิดขึ้นไม่ได้

คำว่า สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม หมายถึง นิวรณ์ต่างๆ สงบลงแล้วจากการทำกายสังขารให้ระงับไปคือกลุ่มเจตสิกธรรมได้ทำหน้าที่เผาและข่มนิวรณ์ธรรมได้สำเร็จ

คำว่า เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น อิ่มเอิบ ซาบซ่านด้วยปีติสุขอันเกิดแต่วิเวกหมายความว่าในปฐมฌาน กายและจิตจะมีปีติสุขอันเกิดเป็นธรรมสำคัญที่จะใช้ในฌานที่ ๒ คือ ทุติยฌาน

คำว่า เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ฉลาดใส่ก้อนจุณสีลงในภาชนะสำริด หมายถึงการได้ปีติสุขเหมือนกับการใส่ก้อนจุณสี* ลงในน้ำ เพราะปีติเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับธาตุน้ำ

คำว่า ภาชนะสำริด ก็คือการเตรียมร่างกายไว้รองรับธาตุน้ำ

คำว่า แล้วพรมด้วยน้ำหมัก หมายถึงการได้อารมณ์ปีติและอโลกสัญญาสะสมหมักไว้ในปฐมฌานจากการทำวสี ๕

คำว่า ก้อนจุณสีตัวนั้นมียางซึมไปจับติดกันทั้งข้างในข้างนอก หมายถึงปีติและอโลกสัญญาที่ได้ไว้เมื่อถูกกำหนดขึ้นก็จะกระจายซึมไปทั้งข้างในและข้างนอก เป็นความรู้สึกซึมซาบซ่านทั้งร่างกายภายในข้างนอกจะออกมาทางผิวหนัง

***ก้อนจุณสี** คือ สารคอปเปอร์ซัลเฟต เมื่อละลายในน้ำจะมีสีคล้ายสีฟ้าของสีท้องฟ้า ผู้ที่ได้อโลกสัญญาจะเข้าใจในความหมายนี้ดี

คำว่า ย่อมไม่กระจายออก หมายถึง ไม่ใช่เป็นธรรมกายกายนอกแบบกสิณเป็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจและร่างกายของผู้ปฏิบัติ

จะขอนำเอาการละนิวรณ์ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๓ หน้า ๑๒ จากพระสูตร กันทรกสูตร วาสาวักขยญาณ

เธอ (ภิกษุ) ขากลับจากบิณฑบาตแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า **เธอละความเพ่งเล็งในโลก มีใจปราศจากเพ่งเล็งอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็ง** ละความประทุษร้าย คือพยาบาท ไม่คิดพยาบาท มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวง ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้าย คือพยาบาทได้ ละถีนมิทธะ แล้วเป็นผู้ปราศจากถีนมิทธะ **มีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง (อโลกสัญญา) มีสติ มีสัมปชัญญะย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ** ละอุทธัจจกุกกุจจะ ไม่ต้องเป็นผู้ฟุ้งซ่านมีจิตสงบภายในอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉาแล้วเป็นผู้ข้ามวิจิกิจฉา ไม่มีความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้

การที่ได้ยกพระสูตรการละนิวรณ์มาให้ผู้ปฏิบัติได้อ่านศึกษาดูแม้แต่การละนิวรณ์ธรรม **"พระพุทธเจ้ายังให้ละความเพ่งเล็ง ให้มีใจปราศจากความเพ่งเล็ง ให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็ง"**

เพราะฉะนั้นการทำ **"ฌาน"** จึงไม่ใช่การเพ่งแบบกสิณพร้อมทั้งยังทรงบอกให้ **"กำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่างอันหมายถึงอโลกสัญญา"** ซึ่งไม่มีในหมวดของกสิณ ๑๐

อโลกสัญญา ก็คือ **อโลโกอุทปาทิ** ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ผู้ปฏิบัติอานาปานสติที่ปฏิบัติมาถูกต้องตามพระสูตรของอานาปานสติตั้งแต่เริ่มต้นจนทำอัปนาสมาธิ หน่วงอารมณ์อัปนาสมาธิมาบรรจบที่เครื่องบังคับช่องที่เรียกว่าดำรงสถิตอยู่ตรงหน้า ก็คือหน้าผากจะได้

ขบวนการของ **“กัมมันตภาพรังสี”** ที่จะใช้ทำให้เกิดองค์ฌานและบังคับคลื่นสมองในการปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้น

เพราะฉะนั้นตำราต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำ **“ฌาน”** ของฝ่ายอภิธรรมก็ดี หรือจากตำราอานาปานสติเล่มโตๆ ก็ดี ควรจะต้องตรวจสอบจากพระไตรปิฎกด้วย ก่อนจะนำมาปฏิบัติ และจักขอยืนยันด้วยการนำเอา พระสูตรจากสคารวสูตรทำทุกขกิริยาพระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ หน้า ๕๗๔ ถึง ๕๗๕ เมื่อตอนพระพุทธเจ้าทำ “ทุกขกิริยา” โดยกล่าวว่า

ดูกรภารทวชะ เรานั้นมีความเห็นว่าถ้ากระไร เราพึงเพ่งฌานอันไม่มีลมปราณเป็นอารมณ์เถิด.....แต่กายที่ปรารภความเพียรของเราอันเป็นความเพียรที่ทนได้ยากนั้นแลเสียดแทง จึงกระสับกระส่ายไม่สงบ

จากการที่ได้เล่าถึงการทำทุกขกิริยาในสูตรโพธิราชกุมารสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ หน้า ๓๘๖ ถึง ๓๘๗ ก็ได้ทรงกล่าวเช่นเดียวกันกับภารทวชะ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ฌานกสิณที่ทรงได้ศึกษากับ **“อาฬารดาบสกาลามโคตร”** ได้ศึกษาปฏิบัติได้ถึง **“อากิญจัญญายตนะสมาบัติ ๗”** จากนั้นก็ทรงไปศึกษากับ **“อุทกดาบสรามบุตร”** ได้ศึกษาปฏิบัติได้ถึง**“เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๘”**

พระพุทธเจ้าทรงคิดว่า ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน (ความเบื่อหน่าย) วิราคะ (ความคลายกำหนัด) นิโรธะ (ความดับ) อุปสมายะ (ความสงบ) อภิญญา (ความรู้ยิ่ง) สัมโพธายะ (ความตรัสรู้) และนิพพาน (ความดับทุกข์) ทรงไม่พอใจเบื่อหน่ายธรรมนั้นจึงลาจากพระอาจารย์ทั้งสองไป

จากพระสูตรในคืนวันตรัสรู้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ใช้ฌานสมาบัติจากพระฤาษีทั้งสองมาใช้ทำฌาน ซึ่งเป็นเรื่องแปลกประหลาดมาก เพราะถ้าใช้ฌานกสิณที่ได้ทรงศึกษามาจากอาฬารดาบส และอุทกดาบส

ก็ไม่ต้องใช้ปฐมฌานที่ทรงได้จากพระบารมีเดิม เอาอากิญจัญญายตนะเปลี่ยนบาทให้เกิดวิปัสสนาญาณ และกำหนดมหากิริยาจิต* ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม ตรัสรู้ในอริยสัจโดยไม่ต้องเข้าปฐมฌานที่ได้ในวัยเด็ก

"เมื่องานอัปมงคลของท้าวศากยะผู้เป็นพระบิดา ทรงนั่งอยู่ที่ร่มไม้หว้าอันเยือกเย็น" โดยทรงบอกเป็นปริศนาไว้ในสูตรนี้ว่า

"สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้แลหนอพึงเป็นทางที่ตรัสรู้จากโพธิราชกุมาร (หน้า ๓๘๙)"

คำว่า สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม หมายถึงการผ่านนิวรณ์ ๕ ด้วยการทำอานาปานสติ มิใช่ผ่านด้วยการเพ่งกสิณ (ดูจากพระสูตรการละนิวรณ์)

คำว่า ได้มีความรู้สึกอันแล่นไปตามสติ หมายถึง การได้ลมปราณและการใช้ลมปราณในการหน่วงเอาอัปนาสมาธิยกจิตขึ้นสู่ปฐมฌาน ผู้ปฏิบัติทางฌานกสิณได้แต่ธรรมภายนอก "ปฏิภาคนิมิต" จะไม่มีความรู้สึกที่แล่นตามสตินี้อย่างเด็ดขาด ส่วนฌานที่มาจากอานาปานสติ เป็นธรรมภายใน มีร่างกายให้เกิดความรู้สึกแล่นไปตามสติ คือกายวิญญาณ (ประสาทกาย) อันทำให้เกิด "มรรค และ เกิดผล" ในกายนี้ไม่ใช่ไปเกิดมรรค เกิดผลขึ้นนอกกายผู้ปฏิบัติต้องนั่งกำหนดนึกอารมณ์อัปปนาสมาธิที่จุดศูนย์รวม ฐานลมที่หน้าผากซึ่งต่อไปจะเรียกว่า **เครื่องบังคับช่อง** (รีโมทคอนโทรล)

---

*กำหนดมหากิริยาจิต คือ กำหนดมหากุศลโสมนัส

ความหมดจดแห่งปฏิปทาแห่งปฐมฌาน

มีลักษณะแห่งเบื้องต้น ๓ ท่ามกลาง ๓ และที่สุด ๔ รวมลักษณะ ๑๐ ประการ

จากการปฏิบัติที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติจะได้ความหมดจดแห่งปฏิปทาอันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ๓ ประการคือ

๑. จิตหมดจดจากอันตราย หมายถึง การทำลายนิวรณ์ ๕ อันเป็นโทษให้จิตเศร้าหมอง

๒. จิตได้ดำเนินไปสู่สมถนิมิต อันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตอันหมดจดหมายถึงจิตจะดำเนินไปสู่ความสงบอย่างรวด เร็ว เพราะเกิดปัญญาจากท่ามกลางคือการปฏิบัติมาจากการทำลายกายสังขารให้ระงับ

๓. จิตแล่นไปในสมถนิมิต เพราะเป็นจิตที่ได้ดำเนินไปแล้วคือกระแสสมถนิมิต อันทำให้จิตสงบอย่างรวดเร็วได้เกิดจากสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วในอัปปนาสมาธิ และการหน่วงอัปปนาสมาธิ (สมถนิมิตเป็นฌานในโวทาน ๔ ของพระอริยเจ้าคือความเป็นธรรมอย่างเดียวจะเกิดขึ้นในปรากฏแห่งการบริจาคทาน ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียว ในความปรากฏแห่งสมถนิมิต ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งลักษณะของความเสื่อม ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียวในความปรากฏแห่งนิโรธ) ได้ความพอกพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌานหมายถึงการได้อุเบกขา เพิ่มขึ้นจากการวางคาบลมของการทำกายสังขารให้ระงับการหน่วงอัปปนาสมาธิ มีลักษณะแห่งท่ามกลาง ๓ ประการคือ

๑. จิตหมดจดวางเฉยอยู่ หมายถึงจิตปราศจากนิวรณ์ และวางอุเบกขาควบอยู่กับคาบลม

๒. จิตดำเนินไปสู่สมถะวางเฉยอยู่ หมายถึงจิตจะมุ่งเข้าสู่ความสงบอย่างรวดเร็วจากการได้สมถนิมิตและการวางเฉยอุเบกขา

๓. จิตมีความปรากฏในความเป็นธรรมอย่างเดียว วางเฉยอยู่ หมายถึงจิตใจอัปปนาสมาธิที่วางอุเบกขาอยู่ได้ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน มีลักษณะที่สุด ๔ ประการ

๓.๑ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมฌานนั้นไม่ล่วงเกินกัน หมายถึง การกำหนดธรรมแต่ละขั้นไปไม่ก้าวก่ายกัน ล่วงเกินกัน

๓.๒ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน หมายถึง สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกิจคือการกระทำในการงานร่วมกันเป็นกิจการงานอันเดียวกัน

๓.๓ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า นำไปซึ่งความเพียรสมควรแก่ความที่ธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเกินกัน และอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจอันเดียวกัน หมายถึงธรรมที่เกิดขึ้นจากความเพียร คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ไม่ล่วงเกินกันและศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็มีกิจอันเดียวกัน

๓.๔ ความร่าเริงด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ หมายถึงความยินดี ติดในรส ติดในอารมณ์ของปฐมฌาน

ผู้ที่จะปฏิบัติให้จิตเข้าสู่ปฐมฌาน จะต้องประกอบด้วยจิตมีความงาม ๓ ประการ คือ งามเบื้องต้น งามท่ามกลาง งามเป็นที่สุด ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ย่อมเป็นจิตถึงพร้อมด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข การอธิษฐานจิต ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วยปัญญาในทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็ต้องถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการเช่นเดียวกัน ให้ดูรายละเอียดในอนาปานกถา พระไตรปิฎกเล่ม ๓๑

เคล็ดอุบายในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ในการทำรูปฌานที่ ๑

วิธีกำหนด ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ หลับตา งับปาก ดำรงสติตรงหน้าที่เครื่องบังคับช่อง กำหนดแสงสว่าง (อโลกสัญญา) ใช้สติระลึกนึกถึงอารมณ์อัปปนาสมาธิที่หน่วงขึ้นมาที่โพรงอากาศที่หน้าผาก

พร้อมทั้งกำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้นให้เกิดปฏิกิริยา เป็นความรู้สึก "สัมปชัญญะ" ให้ความรู้สึกของลมหายใจเข้า ซึ่งเป็นอากาศอยู่ในช่องโพรงอากาศหมุนเวียนเบา ๆ ช้า ๆ ไปทางขวามือจะเกิดสมถนิมิตแล่นสู่จิต ทำให้จิตสงบเข้าสู่องค์แห่งปฐมฌาน(รูปฌานที่ ๑) ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ในการทำรูปฌานที่ ๑ วิตกได้มาจากการกำหนดระลึกนึกถึงอารมณ์ อัปปนาสมาธิที่ได้หน่วงขึ้นมาตามฐานลมต่างๆ จนได้ สมถนิมิตแล่นขึ้นสู่จิตได้สำเร็จ

๒. **วิจาร** คือการประคองอารมณ์ที่วิตกได้ทำไว้จนเกิดความสงบ ไม่ให้หลุดจากอารมณ์ที่กำหนด (วิตก เปรียบเหมือนมือจับยกของ วิจาร หมายถึง การประคองไม่ให้หลุดหรือตกลงไป)

๓. **ปีติ** ความปลาบปลื้มยินดี (ขณิกาปีติ) เมื่อวิตกได้ทำหน้าที่ระลึกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และวิจารก็ทำหน้าที่ประคองอารมณ์ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปฐมฌานย่อมเกิดปีติความปลาบปลื้มในความสำเร็จ ปีติที่ได้นี้ยังไม่ใช่ปีติในทุติยฌาน (รูปฌาน ๒) ซึ่งหมายถึงผรณาปีติ

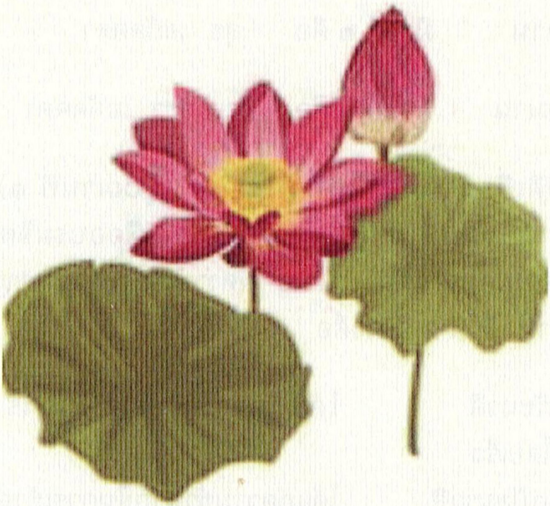
๔. **สุข** หมายถึงความสุขใจ คือขณะกำลังกำหนดยกจิตขึ้นสู่อารมณ์และประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ได้สำเร็จ จะเกิดความปลาบปลื้ม ปีติก็ย่อมรู้สึกเป็นสุขใจ ซึ่งเกิดจากความสงบจากนิวรณ์

ปีติและสุข มีสภาวะที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือปีติความปลาบปลื้มใจ ส่วนสุขคือการเสวยอารมณ์ที่ได้ประสบแล้ว

ปีติมีในที่ใดก็มีสุขแอบแฝงอยู่ แต่สุขมีในที่ใดปีติอาจไม่มีก็ได้ ท่านจึงสงเคราะห์ปีติไว้ในสังขารขันธ์ ส่วนสุขสงเคราะห์ไว้ในเวทนาขันธ์

๕. **เอกัคคตา** หมายถึงการที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากความหมดจดแห่งปฏิปทาแห่งปฐมฌาน ซึ่งมีลักษณะ ๑๐ ประการ ทำให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ประเภทแห่งฌาณ



ประเภทแห่งฌาน

ตามนัยแห่งพระไตรปิฎกได้จำแนกประเภทแห่งฌานไว้ ๔ ประเภทเรียกว่าจตุกนัย (ส่วนอภิธรรมแบ่งไว้ ๕ ประเภทเรียกว่าปัญจกนัย)

ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนด **ได้ปฐมฌาน** (รูปฌานที่ ๑) ถ้าจะกำหนดทุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒) จะต้องทำวสีเพื่ออบรมจิตให้อยู่ในอำนาจ และมีความคล่องแคล่วชำนาญ มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเข้าฌานออกฌาน ซึ่งมี ๕ อย่างคือ

๑. อาวัชนวสี ได้แก่ความชำนาญในการกำหนดอารมณ์ฌานได้โดยเร็ว

๒. สมาปัชนาวสี ได้แก่ความชำนาญในการเข้าสู่อารมณ์ฌาน

๓. อธิษฐานวสี ได้แก่ความชำนาญในการทรงอยู่ในอารมณ์ฌาน

๔. กุฎฐานวสี ได้แก่ความชำนาญในการออกจากอารมณ์ฌาน

๕. ปัจเวกขณวสี ได้แก่ความชำนาญในการพิจารณาอารมณ์ฌานต่าง ๆ

การตรวจสอบอารมณ์ปฐมฌาน

มักจะมีคำถามอยู่เสมอว่า "จะรู้ได้อย่างไรว่าจิตได้เข้าสู่อารมณ์ฌานแล้ว และจะเอาอะไรเป็นเครื่องทดสอบ?" ก็ขอตอบว่ามีแน่ๆ และจะมีวิธีทดสอบด้วย

เนื่องจากอารมณ์ปฐมฌานได้มาจากการหน่วงเอาอารมณ์อัปปนาสมาธิขึ้นมาจากฐานลมต่างๆ จนถึงเครื่องบังคับช่อง เป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ได้สำเร็จและอัปปนาสมาธิก็มาจากการทำกายสังขารให้สงบระงับ !

ผู้ปฏิบัติลองทดสอบอารมณ์ปฐมฌานด้วยการกรอกตา กลับจากเครื่องบังคับช่องทดสอบมาที่แก้มทั้งสองข้างด้วยการยิ้มเล็กน้อย จะมีกระแสรู้สึกตึงๆ ข้างร่องแก้มจากนั้นก็ลองบังคับมาที่ฐานลมฐานที่ ๖ ฐานลมฐานที่ ๕ ฐานลมฐานที่ ๔ ฐานลมฐานที่ ๒ และฐานลมฐานที่ ๑ ถ้าได้อารมณ์ปฐมฌานจริงก็จะเห็นอารมณ์อัปปนาสมาธิที่ทำให้กายสังขารสงบระงับได้ทุกฐานด้วยการวางอุเบกขาของคาบลมกำกับลงไป

เมื่อได้กระแสความรู้สึกเดิมบังคับจาก "เครื่องบังคับช่อง" ลงไปที่ฐานลมที่ ๑ (เหนือสะดือ ๒ นิ้ว) ก็กำหนดอัปปนาหน่วงขึ้นมายังฐานลมที่ ๒ ฐานลมที่ ๔ (เดินเป็นเส้นตรงไม่แวะไปเที่ยวฐานที่ ๓) ฐานลมที่ ๕ และฐานลมที่ ๖ คือกลับเข้าเครื่องบังคับช่องทางอารมณ์ปฐมฌาน ผู้ปฏิบัติต้องทำกลับไปกลับมาให้เป็นวสีจนชำนาญในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และเวลาจะออกจากปฐมฌาน อย่าลืมวสีข้อที่ ๔ คือการชำนาญในการออกก็ใช้วิธีเดียวกับการออกจากการหน่วงอัปปนาสมาธิ คือ การบังคับลมกลับลงสู่ฐานลมที่ ๑ ที่ศูนย์สะดือแล้วใช้เคล็ดอุบายในการออกจากอุปจารสมาธิที่ได้อธิบายไว้แล้วปฏิบัติ

ทุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒)

ทุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒) องค์ฌานเหลือเพียงปีติ สุข และเอกัคคตาด้วยการละวิตก วิจารให้ดับไป ปัญหามีอยู่ว่าผู้ปฏิบัติจะละวิตก วิจารได้อย่างไร

จากมหาอัสสปุระสูตรว่าด้วยฌาน ๔ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๔๗๒

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีอีกข้อหนึ่ง ภิกษุบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกและวิจารสงบไป ไม่มีวิตก วิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำขังอยู่ไม่มีทางน้ำจะไหลมาได้ ทั้งในด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ ด้านใต้ ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่สายน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้ว จะพึงทำให้ห้วงน้ำนั้นแลชุ่มชื่นเอิบอาบ ซาบซึมด้วยน้ำเย็นไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำนั้นทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง" ฉะนั้นฯ

พระสูตรนี้ก็เหมือนการทำโจทย์แบบฝึกหัดของ คณิต ศาสตร์ จะต้องตีปริศนาของคำว่า "มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน" ๑ และคำว่า "เป็นธรรมเอกผุดขึ้น" ๑ แล้วบอกผลไว้ว่า "เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำขังอยู่" ๑ จะทำอย่างไร "ให้สายน้ำเย็นพุขึ้นมาจากห้วงน้ำนั้น" ๑ "จะพึงทำห้วงน้ำนั้นแลชุ่มชื้นเอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็น" ๑ "ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง" ๑

คำว่า "มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน" หมายถึงจากการทำวสีในปฐมฌานที่ได้อธิบายไว้แล้วจะมีผลทำให้ "อโลกสัญญา" ปรากฏชัดและผ่องใสขึ้น

คำว่า "มีธรรมเอกผุดขึ้น" หมายถึงการกำหนดปีติที่เรียกว่า "ผรณาปีติ" ซึ่งยกย่องว่าเป็นธรรมอันเอกของพระอริยเจ้า เพราะจะเกิดขึ้นด้วยการสัมปยุตกับปัญญา (ญาณสัมปยุต) ตามภาษิตที่ว่าผู้มีฌานย่อมมีปัญญา ผู้มีปัญญาก็ย่อมมีฌาน และผู้ที่มีทั้งฌานและปัญญาย่อมอยู่ใกล้มรรค ผล นิพพาน อย่าได้ไปเชื่อพระที่ยังมีอวิชชากล่าวว่า **"การทำฌานโง่ซึม"** ซึ่งเป็นการกล่าวลบหลู่พระพุทธเจ้า แต่การทำสมาธิของผู้ที่พูดลบหลู่ นั่งจนคอตก คอพับ หลับกลับกล่าวว่าฉลาด ผู้ปฏิบัติอย่าได้หลงผิดเป็นอันขาด

คำว่า "เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึก มีน้ำขังอยู่" หมายถึงปีตินี้มีอยู่ในตัวของผู้ปฏิบัติ แต่อยู่ลึก (อยู่อย่าลึกลับ)

คำว่า "ให้สายน้ำเย็น พุขึ้นมาจากห้วงน้ำนั้น" หมายถึงต้องใช้ปัญญาระเบิด ปีติออกมาจากใจและกาย

คำว่า "จะพึงทำห้วงน้ำนั้นแลชุ่มชื้น เอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็น" หมายถึงทำให้ร่างกายชุ่มชื้น เอิบอาบซึมซาบด้วยความเย็น

คำว่า "ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง" หมายถึง ไม่มีร่างกายส่วนไหน (เอกเทศ) จะไม่ถูกต้องความเยือกเย็นของปีติ

มีคำพังเพยจากการทำตะกรุดของโบราณจารย์กล่าวเป็นปริศนาของการได้ผรณาปีติว่า

"จุดเทียนระเบิดน้ำ ทำตะกรุด ขึ้นจากน้ำจีวรก็ไม่เปียก"

เคล็ดอุบาย (วิธี) กำหนดให้เกิดผรณาปีติ

จากอำนาจของวสี ที่ปฏิบัติในปฐมฌาน การเดินอำนาจของปฐมฌานจากเครื่องบังคับช่องลงไปยังฐานลมต่างๆ และหน่วงขึ้นมา

บรรจบกันที่เครื่องบังคับช่อง ทำให้ **“อโลกสัญญา”** เพิ่มทวี ผ่องใสขึ้น การผ่องใสของอโลกสัญญาก็คือความผ่องใสแห่งจิตภายในนั่นเอง

ในร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติมีห้วงน้ำลึก มีน้ำขังอยู่ แต่ไม่มีทางน้ำจะไหลมาได้ทุกด้าน การจะให้ธรรมเอกผุดขึ้นมาก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปประกอบด้วยอำนาจจิต วิธีปฏิบัติก็คือ

“กำหนดตั้งปีติ (ขณิกาปีติ) ความอิ่มกายไว้ที่ฐานลมที่ ๕ ตรงระหว่างต่อมน้ำลายซึ่งเป็นที่ตั้งของธาตุน้ำที่อยู่ในร่างกาย”

“นั่งหลับตา งับปาก เอาลิ้นแตะไว้ที่เหงือกโคนฟัน ตั้งอโลกสัญญา จากเครื่องบังคับช่องเตรียมไว้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าพร้อมทั้งยิ้ม นำความรู้สึกกับอโลกสัญญาวิ่งตามลมมาที่ฐานลมที่ ๕ ระหว่างต่อมน้ำลายทั้งสองข้างกำหนดนึกเร่งความถี่ของกระแสสังขารธรรมที่ทวีแรงขึ้นจน **“ธรรมเอกผุดขึ้นมา”** เหมือนสายน้ำพุผุดขึ้นมาจากห้วงน้ำ คือผุดขึ้นมาจากจิตใจและร่างกาย ก็จะเกิดความชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีร่างกายส่วนไหน (เอกเทศ) ที่จะไม่ถูกต้อง”

ปีติที่กำหนดให้เกิดขึ้นนี้เรียกว่า **“ผรณาปีติ”** เป็นปีติขององค์ฌานที่ ๒ เกิดจากการกำหนดลมหายใจเข้าเป็นช่วงๆ ของความถี่ของกระแสปีติ ก็จะได้ความอิ่มใจ อิ่มกายเกิดขึ้น

อุปมาเหมือนคนเดินทางไกลในที่กันดารน้ำ เมื่อเห็นบ่อน้ำก็ดีใจ และยังได้กินน้ำเพื่อดับความหิวน้ำ เมื่อกินน้ำแล้วก็หายหิว ความหายหิวก็คือความอิ่มกาย

ผรณาปีติ (รูปฌานที่ ๒)

ผรณาปีติ (รูปฌานที่ ๒) เกิดขึ้นจากการกำหนดลมหายใจเข้าเท่านั้นเป็นการสัมปยุตธาตุด้วยอำนาจจิตและปัญญา จนตั้งธาตุน้ำได้สำเร็จ ผู้ที่ปฏิบัตินั่งทำฌานโดยไม่ใช้ลมหายใจประกอบด้วยลมปราณ

จะไม่เกิดผรณาปีตินี้เป็นอันขาด และการเกิดผรณาปีตินี้ก็กำหนดได้ทั้งหลับตาลืมตาทำได้ทั้งอิริยาบทนั่งและอิริยาบทนอน และจะเป็น **"ธรรมเอก"** คือธรรมที่สำคัญที่จะไปใช้สัมปยุตในธรรมชั้นสูงอันเป็นองค์ประกอบให้เกิด **"ความปราโมทย์ยิ่ง"** ในอานาปานสติ

ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓)

ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓) องค์ฌานจะเหลือสุขและเอกัคคตา ทำอย่างไรจึงจะได้สุข จากพระสูตรมหาอัสสปุรสูตรว่าด้วยฌาน ๔ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๒๗๓ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ที่ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซ่านด้วยสุขอันปราศจากปีติไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้องเปรียบเหมือนในกออุบล กอปทุมหรือกอปุณฑริกแต่ละชนิดในกออุบล กอปทุมหรือกอปุณฑริก ดอกบัวบางชนิดเกิดในน้ำเจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำเลี้ยงไว้ อันน้ำเย็นหล่อเลี้ยงเอิบอาบซึมซาบไปแต่ยอดและเหง้า ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกออุบล กอปทุมหรือกอปุณฑริกที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉะนั้นฯ"

จากพระสูตรนี้มีสิ่งที่เพิ่มขึ้นมาซึ่งในปฐมฌานและทุติยฌานไม่มีก็คือ

คำว่า มีอุเบกขา หมายถึงมีการกำหนดอุเบกขาของคาบลมเกี่ยวข้องอยู่ด้วย

คำว่า มีสติ สัมปชัญญะ หมายถึงมีการระลึกกับความรู้สึกตัวอยู่กับอารมณ์ที่เสวยสุขด้วยนามกายคือกายิกสุข ๑ และเจตสิกสุข ๑

คำว่า เพราะปีติสิ้นไปคือคลื่นกระแสปีติจางหายไปด้วยการพิจารณาปีติด้วยลักขณูปณิชฌานแห่งความวางเฉยไม่ให้ดับไป

คำว่า บรรลุตติยฌาน ฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญ หมายความว่าต่อไปจะนำไปสัมปยุตกับผรณาปีติ ทำให้เกิด "ความปราโมทย์ยิ่ง"

คำว่า สุขอันปราศจากปีติ หมายถึงการเสวยของสุขที่ปีติจางสิ้นไป

คำว่า เหมือนดอกบัวที่เกิดในน้ำยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำมีน้ำเลี้ยงไว้เอิบอาบซึมซาบไปแต่ยอดและเหง้า หมายถึงการเสวยสุขเวทนาเหมือนยอดของดอกบัวและรากเหง้าจะเอิบอาบซึมซาบไปทั่วทั้งกายและใจ

สุขเวทนา ความสุขทางจิต และความสุขทางกายจะสัมผัสถูกต้องทั่วจิตใจและร่างกาย

เคล็ดอุบาย (วิธี) ปฏิบัติให้เกิดสุขและเอกัคคตา

ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดให้เกิด **"ผรณาปีติ"** จากเคล็ดวิธีปฏิบัติกำหนดตั้ง **"ขณิกาปีติ"** ไว้ที่ฐานลมที่ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของธาตุน้ำในร่างกาย ดูวิธีกำหนดจาก **"เคล็ดวิธีทำให้เกิดผรณาปีติ"**

" เมื่อกำหนดผรณาปีติ ผรณาปีติให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว " ก็หยุดกำหนดหายใจเข้า-ออก ใช้สติจากเครื่องเห็นคอยดูกระแสจิตของปีติที่จางสิ้นไปด้วยการวางเฉย (อุเบกขา) ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว จิตไม่ฟุ้งซ่านเพราะถูกควบคุมด้วยกองลมปราณเกี่ยวกับการวางคาบลมให้สงบนิ่ง สุขก็จะปรากฏ เมื่อสุขปรากฏแล้ว จิตก็จะเสวยอารมณ์สุขเวทนาด้วยการใช้สติระลึกอยู่กับอารมณ์ ส่วน

สัมปชัญญะก็จะทำความรู้สึกเป็น “เวทนา” อยู่กับการวางคาบลมให้สงบระงับด้วยกองลมปราณ ช่วยกันรักษาอารมณ์สุขเวทนามิให้ดับไป

สุขเหล่านั้นย่อมปรากฏเมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวและไม่ฟุ้งซ่านคือกายิกสุขและเจตสิกสุข

การเสวยทาง “กายิกสุข” เป็นความสำราญทางกาย เป็นความสำราญที่เกิดจากการสัมผัสนี้เป็น “กายิกสุข” คือทำให้กายน้ำชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซ่านเย็นสบายทั่วกาย

ส่วนการเสวยทาง “เจตสิกสุข” เป็นความสำราญทางใจที่เกิดจากเจโตสัมผัสนี้เป็นสุขเวทนา ซึ่งเป็นความสำราญเกิดจากเจโตสัมผัส (กระแสสัมปชัญญะที่ไปสัมผัสจิต) นี้เป็นเจตสิกสุข

“เหมือนกอดอกบัวที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำเลี้ยงไว้อันน้ำเย็นหล่อเลี้ยง เอิบอาบซึมซาบไปแต่ยอดและรากเหง้า ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกอดอกบัวที่น้ำเย็น หมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากเจโตสัมผัสจะไม่ถูกต้อง”

อุปมาเหมือนกับบุรุษที่เดินทางไกล เมื่อได้ดื่มน้ำอิ่มกายแล้ว ก็อาบน้ำชำระร่างกายให้เย็นสบายกาย และก็หาที่ร่มนอนเสวยความเย็นสบาย คือการได้ความสำราญทางใจเรียกว่า ได้เสวยสุขเวทนา

จตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔)

จตุตถฌาน รูปฌานที่ ๔ องค์ฌานจะเหลืออุเบกขา เวทนาและเอกัคคตาทำอย่างไรจึงจะวางอุเบกขาเวทนาได้

จากพระสูตรมหาอัสสปุรสูตรว่าด้วยฌาน ๔ หน้า ๔๑๔ ข้อ ๔๗๔ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสในก่อนได้มีอุเบกขา เหตุให้สติบริสุทธิ์ เธอนั้นแผ่ไปทั่วกายนี้แลด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่จิตอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายทุกๆ ส่วนของเขาที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้องฉะนั้นฯ"

ในพระสูตรนี้มีคำที่ต้องทำความเข้าใจและเพิ่มเติมคือ

คำว่า ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข หมายถึงการดับสิ่งที่ปรุงแต่งสุขเวทนาในรูปฌานที่ ๓ เพราะว่าดับสุขได้มันก็ไม่มีทุกข์นั่นเอง

คำว่า เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสในก่อนได้ หมายถึงให้ละความสุขที่เกิดจากปีติและสุขเวทนาที่ปรุงแต่งความสุขทางกายและความทุกข์ทางกาย และให้ดับความสุขทางใจและความทุกข์ทางใจที่เกิดจากจิตตสังขาร คือสัญญาและเวทนาที่ปรุงแต่งเจตสิกธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต

คำว่า มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ คือต้องกำหนดวางอุเบกขาเวทนาระงับดับให้เจตสิกสัญญาที่ทำหน้าที่สำคัญมั่นหมายและเวทนาที่มีความรู้สึกเป็นตัวเราให้สงบระงับลง

เคล็ดอุบาย (วิธี) ปฏิบัติให้เกิดอุเบกขาเวทนาและเอกัคคตา

ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องกำหนดผรณาปีติให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างเต็มเปี่ยมและก็คอยกำหนดอารมณ์สุขเวทนา เมื่อกระแสปีติที่จางสิ้นไปด้วยการเสวยอารมณ์ของสุขเวทนาที่กำหนดอุเบกขาวางเฉย ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว เป็นจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะได้สุขเวทนาเป็นอารมณ์ (สุขในรูปฌาน ๓) ผู้ปฏิบัติก็วางอุเบกขาเวทนาให้ลึกลงไปให้จิตตสังขารระงับการปรุงแต่ง คือสัญญาและเวทนาที่ปรุงแต่งโสมนัส (ความสุขสำราญ

ทางใจ) และความโทมนัส (ความทุกข์ทางใจ) ด้วยการหยุดความนึกคิดที่เกิดร่วมกับสัญญาและเวทนา ด้วยความรู้สึกที่วางเฉยกับกองลมปราณในเครื่องบังคับช่อง คือไม่นึกคิดอะไรทั้งนั้นกำหนดแต่ความรู้สึกที่วางเฉยอยู่อย่างเดียว คืออุเบกขาเวทนา เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดแล้ว กฎเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์เพราะได้หยุดสัญญาเจตนา คือความนึกคิดที่จงใจเป็นตัวจิตให้เกิดความสำคัญมั่นหมายยึดมั่นในอารมณ์ต่างๆ ทั้งกุศล และอกุศลจิตก็บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว (ความรู้สึกอันเบาบางจากการวางอุเบกขาเวทนา ในเครื่องบังคับช่อง) ไปทั่วกายนี้ แลด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว

อุปมาเปรียบความเบาบางของเวทนานี้ว่าไม่มีทุกข์ไม่มีสุข และเพราะดับสัญญาเจตนาได้ ก็ละสุขและทุกข์ ดับความสำคัญมั่นหมายของโสมนัสและโทมนัสได้ จึงเปรียบอุเบกขาเวทนานี้เหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาวไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายทุกส่วนที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึงอุเบกขาเวทนาในจตุตถฌาน กายจะสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหวมือที่วางซ้อนกันจะติดแน่น ลมอัสสาสะปัสสาสะที่หายใจทางปอดก็จะสงบระงับ ท่านจึงอุปมาว่าผู้เข้าถึงจตุตถฌานจะไม่มีลมหายใจเข้าออกเหมือนกับเด็กอยู่ในครรภ์มารดาซึ่งไม่ได้ใช้ลมหายใจเข้าออก

สติจะระลึกอยู่กับเวทนาซึ่งเกิดจากลมปราณในโพรงอากาศ (เครื่องบังคับช่อง) ซึ่งมีเวทนาปรากฏอยู่อย่างเบาบางด้วยอำนาจของอุเบกขาเวทนา จึงทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วเป็นเอกัคคตารมณ์ ด้วยอำนาจของสติบริสุทธิ์

และก่อนจะออกจากฌานทุกๆ ฌานที่ผ่านมาตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ถึงรูปฌานที่ ๔ ผู้ปฏิบัติอย่าได้รีบออกจากฌานโดยเร็ว ควรทำตามที่ได้เคยอธิบายไว้ในเรื่องความชำนาญในการออกจากฌานจะได้ไม่มีอันตราย

คือการเวียนศีรษะเนื่องจากศูนย์บังคับธาตุน้ำในสมองปรับแรงหมุนไม่สม่ำเสมอ (ไฮโปธาลามัต) และถ้าได้ปฏิบัติตามที่ได้อธิบายไว้จะเกิดผลดีอย่างมากในการเดินหมุนเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย ทำให้ปีติต่างๆ เกิดง่าย

จะขอนำเรื่องอนุปทสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ที่พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี

๑. ในอนุปทสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์เดียวกันนี้ พระพุทธองค์เมื่อครั้งประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี ได้ทรงเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่าพระสารีบุตรเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวางว่องไวเฉียบแหลม และมีปัญญาทำลายกิเลส เป็นผู้เห็นแจ้งธรรมตามลำดับตั้งแต่ต่ำสุดถึงสูงสุดได้ภายในครึ่งเดือนธรรมที่พระสารีบุตรเห็นแจ้งตามลำดับมีดังนี้

๑) พระสารีบุตรอบรมจิตจนจิตสงบว่างพ้นจากกาม ว่างพ้นจากอกุศลธรรมเข้าปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีวิตก วิจาร ปีติ สุขอันเกิดแต่วิเวก ธรรมในปฐมฌานก็ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ **เวทนา สัญญา** เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการ รวม ๑๖ ประการ

ธรรม ๑๖ ประการนี้พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับต่อเนื่องกันจนครบ ๑๖ ธรรมะแต่ละอย่างก็รู้แจ้งโดยตลอดสาย คือเริ่มตั้งแต่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปรู้ชัดว่าธรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ท่านก็ได้เกิดขึ้นแก่ท่าน ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ท่านไม่ยินดีไม่ยินร้าย กิเลสจึงอาศัยไม่ได้ ท่านจึงพ้นไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับธรรมนั้นๆ มีใจอันสงบปราศจากกิเลสรบกวนและรู้ชัดว่าธรรม (ภาวะจิตใจ) ที่ท่านต้องสลัดเอา ที่ยิ่งไปกว่าที่สลัดได้แล้วนั้นยังมีอยู่

๒) พระสารีบุตรพ้นจากการหลงเพลินอยู่กับปฐมฌานเข้าสู่ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ได้ ท่านมีใจผ่องใส มีใจอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่มีวิตกวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิธรรม (ภาวะจิตใจ) ในทุติยฌานได้แก่ **ความผ่องใสของใจ** ปีติ, สุข, เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, **สัญญา, เจตนา**, วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๕ อย่างนี้ พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วน รู้แจ้งว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่ยินดีไม่ยินร้าย มีใจสงบและรู้ชัดว่าธรรมคือสิ่งที่ต้องสลัดออก ที่ยิ่งไปกว่าที่สลัดได้แล้วยังมีอยู่

๓) พระสารีบุตรพ้นจากการหลงเพลินอยู่กับทุติยฌานเข้าสู่ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ได้ มีจิตใจที่วางเฉย เพราะหน่ายปีติและมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาเสวยสุข ธรรมในตติยฌานมีดังนี้คือ อุเบกขา, สุข, สติ, **สัมปชัญญะ,** เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา, วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๖ อย่างนี้ พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วน รู้แจ้งว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย มีใจสงบและรู้ชัดว่าธรรมคือสิ่งที่ต้องสลัดออก ที่ยิ่งไปกว่าที่สลัดได้แล้วยังมีอยู่

๔) พระสารีบุตรพ้นจากการหลงเพลินอยู่กับฌานที่ ๓ และฝึกจิตเข้าสู่จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ได้ ใจไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุข ละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาธรรม ในฌานที่ ๔ นี้มีอุเบกขา, **ทุกขมสุข เวทนา, ความไม่ติดใจ, สติบริสุทธิ์,** เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา, วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๖ อย่างนี้ แต่ละอย่างพระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วนรู้แจ้งว่ายังมีอยู่ ประกอบกับปีติ ปีตินั้นแปลว่าความอิ่มใจ ปราโมทย์ คือความบันเทิงใจ ปีติและปราโมทย์จึงหมายถึง ความเบิกบาน ความ

บันเทิงใจ ความรื่นเริงแห่งจิต ความปลื้มใจ ปีติเป็นไฉน ปีติจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดธรรมประกอบกันอยู่ ๑๖ อย่าง

๑. เมื่อกำหนดรู้สึกว่า จิตมีอารมณ์เดียวและไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดลมหายใจ ออกยาว เข้ายาว ปีติและปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น ปีติในตอนนี้ หมายถึง ดรุณปีติ เป็นปีติอย่างอ่อนก็คือปราโมทย์ที่เกิดจากเคล็ดวิธีในขั้นที่ ๔ นั่นเอง

๒.เมื่อกำหนดอยู่ว่า ความที่จิตอารมณ์เดียว และไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้น ปีติย่อมเกิดขึ้นโดยใช้เคล็ดวิธีในแบบฝึกหัดที่ ๒

๓.เมื่อกำหนดรู้ชัดแล้วว่าจิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ในการกำหนดเป็นผู้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงหายใจออก หายใจเข้า ปีติย่อมเกิด "โอกันตาปีติ" คือความสำเร็จที่ทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตของกองลม

๔. เมื่อกำหนดเห็นลมชัดอยู่ว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดกองลมทั้งปวง หรือการทำกายสังขารให้สงบระงับด้วยการหายใจออกยาว เข้ายาว ปีติย่อมเกิดขึ้น(ขณิกาปีติ)

๕. เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ว่าจิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดเป็นผู้รู้ในกองลมทั้งปวง หรือการทำกายสังขารให้สงบระงับด้วยการหายใจออกยาว เข้ายาว ปีติย่อมเกิดขึ้น (ขณิกาปีติ)

๖. เมื่อกำหนดอธิษฐานจิต ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ คือแบบที่ ๑ ถึงแบบที่ ๔ ด้วยการทรงอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ได้สำเร็จปีติย่อมเกิดขึ้นได้

๗. เมื่อกำหนดน้อมใจไปด้วยศรัทธา ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ด้วยการน้อมใจเชื่อในการกระทำ

๘. เมื่อกำหนดประคองความเพียรอยู่ ด้วยการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยอดทนและพากเพียรในการทำดี

๙. เมื่อกำหนดเข้าไปตั้งสติให้ดำรงอยู่ ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยการดำรงสติได้ตามต้องการ

๑๐. เมื่อกำหนดจิตตั้งมั่นอยู่ ด้วยการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ด้วยการทำจิตใจให้เกิดสมาธิ

๑๑. เมื่อกำหนดรู้ชัดด้วยปัญญา ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยปัญญาที่ตนทำให้เกิดขึ้นตั้งแต่ ขุททกาปีติ

๑๒. เมื่อกำหนดรู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง ด้วยการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยการรู้ธรรมที่เกิดร่วมกับการหายใจแบบต่างๆ

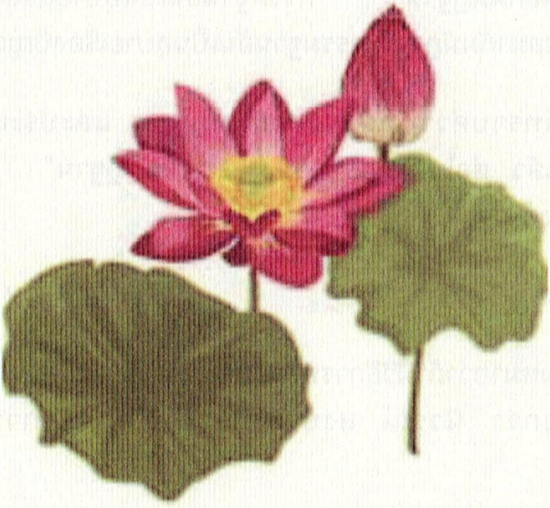
๑๓. เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ เพราะพบสาเหตุสำคัญที่เกิดธรรมฝ่ายกุศล

๑๔. เมื่อกำหนดละธรรมที่ควรละ ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยการละธรรมที่เป็นอกุศล

๑๕. เมื่อกำหนดธรรมที่ควรเจริญ ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดได้ ด้วยการเจริญธรรม ที่เป็นฝ่ายกุศล คือ วิตก วิจาร ปีติสุข เอกัคคตา (ปฐมรูปาอจรกุศล)

๑๖. เมื่อกำหนดให้แจ้งในธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปีติย่อมเกิดขึ้น ด้วยการกำหนดให้แจ้งในการกำหนดผรณาปีติ (ดูวิธีทำให้เกิดผรณาปีติในทุติยฌาน) เมื่อปีติปรากฏชัดด้วยการกำหนดธรรม ๑๖ อย่างจนได้ ผรณาปีติในทุติยฌาน เวทนาปรากฏขึ้นด้วยและสามารถเป็นผู้รู้แจ้งในปีติทุกรูปแบบที่เกิดจากการหายใจ ๔ แบบ ปีติที่ตั้งอยู่เป็นสิ่งที่รู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกของบุคคลในฐานะเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ชื่อของปีติจึงถูกจัดให้สงเคราะห์ในคำว่าเวทนาเพื่อจะใช้ประโยชน์สงเคราะห์ในการอธิบายเรื่อง อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นไปตามหลักวิธีการปฏิบัติเพื่อความเจริญแห่งจิตเป็นไปได้ตามความต้องการ เป็นลำดับลำดับไป ไม่ต้องรีบแต่ทำไปเรื่อยๆ ย่อมสำเร็จเอง ถ้าท่านตั้งใจปฏิบัติด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริงตามลำดับขั้นตอนที่กล่าวมานี้ ดังนั้น ในเรื่องขององค์ฌานก็ขอยุติไว้เท่านี้ก่อน และต่อไปจะได้กล่าวแต่เรื่องวิปัสสนาล้วนๆ อันเป็นธรรมทางสายเอก สายตรง แต่เพียงอย่างเดียว

กัมมัฏฐาน



กัมมัฏฐาน

ความหมายของกัมมัฏฐาน

แปลตามพยัญชนะว่า ที่ตั้งแห่งการงาน (ของจิต)
แปลตามอรรถว่า ที่ตั้งการงานทางใจให้ถึงมรรคผล

กัมมัฏฐานมี ๒ ประเภทคือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน กรรมฐานอันเป็นอุบายสงบใจ
๒.วิปัสสนากัมมัฏฐาน กรรมฐานอันเป็นอุบายเรืองปัญญา

เมื่อได้ทราบความหมายของกัมมัฏฐาน และประเภทของกัมมัฏฐานมาแล้ว ต่อไปก็จะอธิบายถึง "สมถกัมมัฏฐาน" ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้น

สมถกัมมัฏฐาน

มีความหมายว่าถ้ามีวิธีการหรืออุบายใดๆ ก็ตามที่สามารถทำให้อุปกิเลสที่เรียกว่า นิวรณ์ สงบระงับลงได้วิธีนั้นเรียกว่า **สมถกัมมัฏฐาน**

ดังนั้น การเจริญ สมถกัมมัฏฐาน นั้นมีอารมณ์สำหรับเพ่ง ๔๐ อย่าง เมื่อแบ่งเป็นหมวดๆ ได้ ๗ หมวด ดังนี้คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วยสิ่งทั้งปวง
หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วยสิ่งที่ไม่งาม
หมวดที่ ๓ อนุสติ ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วยตามระลึก
หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔ กัมมัฏฐานว่าด้วยจิตแผ่ไปไม่มีประมาณ

หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ กัมมัฏฐานว่าด้วยหมายรู้ปฏิกูลของอาหาร

หมวดที่ ๖ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ กัมมัฏฐานว่าด้วยกำหนดธาตุทั้ง ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตน

หมวดที่ ๗ อรูป ๔ กัมมัฏฐานว่าด้วย อรูปกัมมัฏฐาน

แต่ในที่นี้จะอธิบายเฉพาะอารมณ์สำหรับเพ่ง คือกสิณ ๑๐ เท่านั้น

กสิณ ๑๐

กสิณ คือ กัมมัฏฐานที่ว่าด้วย วัตถุทั้งปวงที่จูงใจสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตเป็นสมาธิ เช่น ถ้าเราเพ่งปฐวีกสิณ ก็เหมือนว่าเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงนั้นก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง

อีกความหมายหนึ่งว่า ทั่วไป ทั้งหมด คือ การเพ่งดวงกสิณ จะต้องเพ่งให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งตลอดให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งให้ทั่วถึงทุกระเบียดนิ้ว

กสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง จนแน่วแน่ ก็จะทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับลงสามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌานได้

กสิณ ๑๐ ประการคือ

๑. ปฐวีกสิณ คือเพ่งดิน
๒. อาโปกสิณ คือเพ่งน้ำ
๓. เตโชกสิณ คือเพ่งไฟ
๔. วาโยกสิณ คือเพ่งลม

กสิณทั้ง ๔ นี้เนื่องด้วยมหาภูตรูป ทั้ง ๔ รวมกันจึงเรียกว่า **"ภูตกสิณ"**

๕. นีลกสิณ คือเพ่งสีเขียว

๖. ปีตกสิณ คือเพ่งสีเหลือง

๗. โลหิตกสิณ คือเพ่งสีแดง

๘. โอทาตกสิณ คือเพ่งสีขาว

กสิณ นี้เนื่องมาจากสี จึงเรียกรวมกัน **"วรรณกสิณ"**

๙. ปริจฉินนากาสกสิณ (อากาศกสิณ)คือเพ่งที่ว่างเปล่า

๑๐.อาโลกกสิณ คือเพ่งที่แสงสว่าง

๑. ปฐวีกสิณ

การทำปฐวีกสิณนั้น บุคคลผู้มองเห็นภัย ในวัฏสงสาร ปรารถนาจะบำเพ็ญกรรมฐานแบบปฐวีกสิณนั้น ต้องตัดเสียความปลิโพธกังวลอันน้อย มีปลงผม ตัดเล็บเสร็จแล้ว สำเร็จภัตกิจระงับความกระวนกระวายอันเกิดแต่การบริโภคอาหารแล้ว เข้าสู่ที่สงัดนั่นเป็นสุข เมื่อจะถือเอาอุคคหนิมิตในปฐวีธาตุนั้นจะต้องพิจารณาดิน ที่ตบแต่งเป็นดวงกสิณเป็นอารมณ์ จะพิจารณาแผ่นปฐวีลานข้าวเป็นต้นพึงกำหนดให้เป็นดวงกลมเท่าตะแกรงกว้างคืบ ๔ นิ้ว เป็นอันใหญ่ เท่าขอบขันเป็นอย่างน้อย อย่าให้ใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าขอบขัน เมื่อตั้งจิตพิจารณาไปๆ หลับตาก็เห็นดินที่ตนกำหนดนั้นปรากฏเหมือนกับเราลืมตาแล้ว ก็ได้ชื่อว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก็อธิษฐานจิตอาจจะทำให้สำเร็จอานิสงส์ พ้นจากชรา มรณะด้วยการปฏิบัติเป็นแน่แท้ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นด้วยอุปจารสมาธิ จิตเสพเนื่องๆ ต่อไปก็จะสำเร็จขั้นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจมฌาน โดยลำดับๆ

แต่การที่บุคคลจะสำเร็จได้โดยง่ายนั้น จะต้องเคยเป็นผู้ได้สร้างวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เช่นเคยได้บวชในพระพุทธศาสนาหรือเคยบรรพชาเป็นดาบส ได้เจริญฌานสำเร็จด้วยการพิจารณาปฐวีกสิณ

มาก่อน เป็นอุปนิสัยติดตามมาถึงปัจจุบันชาตินี้ บุคคลที่ว่านี้แม้จะพิจารณาปฐวีกสิณในมณฑลลานที่นาอันเขาไถก็ได้สำเร็จเป็นปฐวีกสิณยังฌานให้เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงปัญจมฌานได้โดยง่าย

แต่สำหรับบุคคลผู้ไม่มีอุปนิสัยบารมีมาแต่เดิมนั้น ก็จะต้องทำดวงกสิณด้วยดินอันบริสุทธิ์มีสีประดุจดวงอาทิตย์เมื่ออุทัยกระทำให้ปราศจากกสิณโทษ ๔ ประการ

๑. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีเขียว
๒. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีเหลือง
๓. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีแดง
๔. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีขาว

พึงน้อมหลีกไปจากกสิณโทษ ๔ ประการนี้

เมื่อจะกระทำดวงกสิณ พึงหลีกเร้นในที่ที่มีความพลุกพล่านสัญจรไปมาต้องกระทำในที่สงัด เช่นวิหารอันเป็นที่สงัด เป็นต้น

ดวงกสิณนั้นจะทำเป็น "ตัดรัฏฐกะ" คือตั้งอยู่กับที่หรือจะทำเป็น "สังหาริมะยก" คือสามารถนำเอาไปไหนๆ ก็ตามให้เอาไม้ ๔ อันกระทำเป็นแม่สะดึงคือขึงด้วยผ้าหรือหนังหรือลำแพนก็ตาม ดินทำดวงกสิณพึงชำระให้บริสุทธิ์ขยำให้ดี อย่าให้มีกรวดมีทราย เก็บรากไม้รากหญ้าออกให้หมด เมื่อทาเข้าติดกับผ้าแล้วให้ขึงไว้ในแม่สะดึงนั้น กระทำให้เป็นวงกลมกว้างคืบกับ ๔ นิ้ว ขัดให้ราบดีแล้ว เมื่อจะนั่งภาวนาในที่ใดจึงยกไปวาง ณ ที่นั้น

ส่วนกสิณที่ตั้งอยู่ในที่เดียวที่เรียกว่า "ตัดรัฏฐกะ" ถ้าจะทำให้ปักไม้ทอยลงบนพื้น ปักรวบรวมเป็นมณฑล มีลักษณะเหมือนดอกบัวแล้วจึงเอาเครือลัดดามาถักเข้ากับไม้ที่ทอย เกี่ยวประสานเข้าให้มั่นแล้วจึงนำเอาดินที่มีสีดวงอาทิตย์เมื่อแรกขึ้นมาใส่ขยำลงให้เต็ม แล้วกระทำ

เป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้วเหมือนกัน ถ้าดินสีอรุณนั้นมีน้อยไม่พอจะเอาดินอื่นใส่ข้างล่างแล้วค่อย เอาดินสีอรุณใส่ข้างบนก็ได้

เมื่อจะขัดดวงกสิณให้ใช้เกรียงศิลา ห้ามใช้เกรียงไม้ เพราะถ้าไม้นั้นยังสดหรือเป็นไม้ที่มียางแล้ว จะทำให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสันไป จะทำให้ดวงกสิณนั้นมีสีสันด่างพร้อยแปลกประหลาดไป แต่ถ้าเป็นเกรียงไม้ใดจะไม่พาให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสันไปเกรียงไม้นั้นก็คงจะใช้ได้ ไม่เป็นโทษแก่กสิณ

บุคคลผู้ปฏิบัติพึงทำกสิณให้ราบเหมือนหน้ากลอง พร้อมกับปัดกรวดปัดทรายบริเวณนั้นให้สะอาดปราศจากมูลฝอยแล้ว พึงอาบน้ำชำระร่างกายให้ปราศจากเหงื่อไคล เมื่อจะนั่งก็ให้นั่งเหนือตั่งที่มีเท้าสูง ๒ คืบ ๔ นิ้ว นั่งให้ห่างออกมาประมาณ ๒ ศอกคืบ ไม่ให้ใกล้ไม่ให้ไกลจนเกินไป และนั่งไม่สูงไม่ต่ำกว่ากำหนด ถ้าหากนั่งไกลดวงกสิณจะไม่ปรากฏ ถ้าหากนั่งใกล้นักก็จะเป็นกสิณโทษคือรอยมือรอยเกรียงจะปรากฏ ด้วยเหตุนี้จึงมีกำหนดให้นั่งอยู่กลางคือไม่ใกล้ไม่ไกล มีกำหนดห่างดวงกสิณ ๔ ศอก คืบเป็นประมาณ ตั้งกสิณไว้เหนือพื้น แล้วนั่งเหนือตั่งเท้า ๒ คืบ ๔ นิ้ว เป็นอย่างกลางๆ ไม่สูงไม่ต่ำหากนั่งสูงนักดวงกสิณอยู่ต่ำก็จะต้องก้มลงเพ่งกสิณจนเจ็บคอและการนั่งต่ำนั้นดวงกสิณอยู่สูงก็จะต้องชะเง้อขึ้นเพ่งดูดวงกสิณ จะต้องคุกเข่าลงกับพื้นก็จะเจ็บหัวเข่า เหตุนี้จึงให้ตั้งดวงกสิณไว้เหนือพื้น และให้นั่งเหนือตั่งมีเท้าสูง ๒ คืบ ๔ นิ้วและนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงไม่เอนเอียง จึงจะนั่งได้นานไม่ลำบากกายเส้นเอ็นจะไม่ได้ขดห่อรัดตึง เมื่อนั่งสมาธิเฉพาะหน้าดวงกสิณแล้ว จึงพิจารณาโทษแห่งกามคุณ เป็นของเศร้าหมองไม่ผ่องใสทำใจให้เป็นทุกข์ เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ทางของพระอริยะเจ้า จากนั้นพึงน้อมจิตระลึกถึงพระรัตนตรัย เคารพรักใคร่ในทางปฏิบัติพึงตั้งจิตอย่างนี้ยังวิริยะอุตสาหะให้เกิดขึ้น จึงลืมตาขึ้นแล้วเพ่งดูดวงกสิณ เมื่อเบิกตาขึ้นนั้นอย่าเบิกตาให้กว้างนัก จะทำให้ดวงกสิณแจ้งไป อุคคหนิมิตจะไม่เกิดขึ้น และถ้าหากเบิกตาขึ้นน้อยนัก ดวงกสิณก็จะไม่ปรากฏ

แจ้ง อุคคหนิมิตก็จะไม่เกิดขึ้นเช่นกัน ฉะนั้นจะต้องลืมตาเสมอกัน กระทำดั่งบุคคลส่องแว่นดูหน้าของตนเอง ปรากฏอยู่ในพื้นแห่งแว่น การดูกสิณนั้นจะต้องไม่ดูแยกพิจารณาจะต้องดูสีและดวงกสิณไปพร้อมๆ กัน และพึงตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมแล้วกำหนดบริกรรมในใจว่า ปฐวี ปฐวี ดิน ดิน ร้อยครั้งพันครั้งบริกรรมเรื่อยไปจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต

การเพ่ง แลดูกสิณพร้อมกับบริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้นไม่พึงลืมตาอยู่เป็นนิตย์ ลืมสักครู่แล้วพึงหลับตาลง หลับตาลงแล้วอย่าพึงลืม กระทำอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะเกิดสมาธิเห็นดวงกสิณ เมื่อหลับตาลงก็เป็น **อุคคหนิมิต** คือเป็นนิมิตติดตา จัดเป็นอุปจารสมาธิ และเมื่อผู้เจริญกสิณหลับตาลง เห็นนิมิตติดตาด้วยอำนาจพลังสมาธิสามารถขยายดวงกสิณที่เห็นติดตาขณะที่หลับตาอยู่นั้นขยายให้ใหญ่ให้เล็กได้ตามต้องการ เรียกว่า เป็น**ปฏิภาคนิมิต** ขณะนั้นจิตสงบเป็นสมาธิแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวเป็นอัปปนาสมาธิ เข้าสู่ปฐมฌานฌานที่ ๑ ทุติยฌานฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ตามลำดับที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่นเข้าสู่องค์ฌานโดยลำดับคือ

ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือวิตก วิจารณ์ สุข ปีติ เอกัคคตา

ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ถ้าจัดโดยปัญจมฌานจะได้ดังนี้

ปฐมฌานมีองค์ ๕ เหมือนกับฌาน ๔ ปฐมฌานในที่ ๑

ทุติยฌานมีองค์ ๔ หมายเหตุเว้นแต่วิตก

ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจมฌานมีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ฉะนั้น ความชำนาญในการเข้าฌาน ออกฌาน เรียกว่าวสี ผู้เจริญปฐวีกสิณอาจได้สำเร็จฌานสมาบัติโดยจตุตถนัยและปัญจมกนัย ดังนี้ฯ

๒. อาโปกสิณ

บุคคลผู้มีศรัทธา มีความปรารถนาที่จะเจริญอาโปกสิณ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้สร้างอาโปกสิณมาแต่ในอดีต จะมิต้องตกแต่งกสิณเลย ดูน้ำในสระโบกขรณี ดูน้ำในบ่อ ดูน้ำเค็มที่ขังอยู่ที่ชายสมุทร หรือดูน้ำในมหาสมุทรก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตได้โดยง่ายเช่นกัน

ถ้าบุคคลผู้ปฏิบัติไม่มีอุปนิสัยบารมีมาก่อนเลย ก็ต้องทำอาโปกสิณด้วยการนำเอาน้ำบริสุทธิ์ และเว้นจากน้ำที่ประกอบไปด้วยกสิณโทษคือ น้ำสีดำ น้ำสีเหลือง น้ำสีแดง และน้ำสีขาว น้ำที่กล่าวมานี้เป็นกสิณโทษ อย่านำเอามาทำเป็นดวงอาโปกสิณโดยเด็ดขาดเพราะไม่ถูกต้อง ใช้ผ้าขาวขึงออกในที่แจ้งรองเอาน้ำฝนบริสุทธิ์มากระทำอาโปกสิณจึงจะถูกต้อง แต่ถ้าไม่สามารถหาน้ำฝนได้จะใช้น้ำอย่างอื่นแทนก็ได้ที่มีความสะอาดเหมือนน้ำฝน

วิธีทำอาโปกสิณนั้น ผู้ที่ประสงค์ที่จะเจริญอาโปกสิณ ให้นำเอาน้ำบริสุทธิ์นั้นมาเทใส่ลงในบาตรให้พอดีเสมอกับขอบบาตร ถ้าไม่มีบาตรจะใส่น้ำนั้นลงในภาชนะใดก็ได้ที่เห็นว่าควร แต่ต้องใส่น้ำให้พอดีกับขอบของภาชนะนั้นๆ เสมอ อย่าให้บกพร่อง ตั้งไว้ในที่สงัดหรือที่ลับแม้

ที่สุดในวิหาร พึงตั้งเตียง ๔ นิ้ว กระทำพิธีทั้งปวงเหมือนกับพิธีปฐวีกสิณที่กล่าวมาแล้ว ครั้นแล้วพึงนั่งเหนือเตียงห่างกสิณมา ๒ คืบนิ้ว การพิจารณาอาโปกสิณนั้น อย่าพิจารณาแยกสีหรือแยกลักษณะน้ำไหลซึมซาบให้พิจารณาน้ำกับสีเข้าด้วยกัน เป็นอันเดียวกันในการเพ่งด้วยตา แล้วตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมว่าสิ่งนี้คือ อาโปธาตุ แล้วพึงบริกรรมว่า อาโป อาโป น้ำ น้ำ บริกรรมเรื่อยไปจนเกิดเป็น อุคคหนิมิตคือนิมิตอาโปกสิณนี้ปรากฏดุจไหวๆ กระเพื่อมๆ อยู่ ถ้าน้ำประกอบด้วยกสิณโทษคือเจือด้วยปูมเปลือกและฟองนั้นปรากฏในอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตคือปรากฏดวงกสิณใส สะอาด บริสุทธิ์ตลอดจนขยายปฏิภาคนิมิตนั้นใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ตามความปรารถนา ปราศจาก กสิณโทษดุจพัดใบลานแก้วมณีประดิษฐานไว้ในอากาศ หรือประดุจดังดวงแว่นแก้วอันบริสุทธิ์ เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้วผู้เจริญอาโปกสิณก็กระทำปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์เจริญต่อไปว่า อาโป อาโป ก็จะถึงจตุตถฌาน และปัญจมฌานเหมือนดังได้อธิบายมาแล้วในปฐวีกสิณ อาโปกสิณมีอธิบายเพียงเท่านี้แลฯ

๓. เตโชกสิณ

บุคคลผู้มีศรัทธา ปรารถนาเจริญเตโชกสิณนั้น พิจารณาเอานิมิตในเปลวไฟเป็นอารมณ์ ถ้าเคยเป็นผู้มีบารมีได้เคยเจริญเตโชกสิณมาก่อนในอดีตชาติ แม้ว่ามิได้ทำดวงกสิณเลยเพียงแต่แลดูเปลวเพลิงเปลวประทีปที่อยู่ในเตา หรือดูเปลวเพลิงในการรมบาตร และเพลิงแห่งไฟไหม้ป่า ก็ทำให้เกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้โดยง่าย แต่สำหรับผู้ไม่มีอุปนิสัยในการเจริญเตโชกสิณมาก่อนเลยนั้น พึงกระทำดังนี้นำเอาแก่นไม้มาผ่าแล้วตากให้แห้ง แล้วทอนออกเป็นท่อนๆ จากนั้นก็นำเอาไม้นั้น ไปกองเป็นกองๆ จุดไฟให้มีแสงลุกเป็นเพลิง นำเอาเสื่อลำแพนมาเจาะให้เป็นรูช่องกลมกว้าง คืบ ๔ นิ้ววัตถุที่นำเอามาเจาะเป็นช่องนี้จะเป็นหนัง หรือเป็นผ้าก็ได้ นำมาเจาะให้กว้าง คืบ ๔ นิ้ว เช่นกันแล้ว

นำเอามาตั้งไว้ตรงหน้า และพึงเพ่งเปลวไฟ ตามช่องกลมนั้นพร้อมกับบริกรรมว่า เตโช เตโช ไฟ ไฟ ดังนี้

เมื่อเวลาพิจารณา อย่าพิจารณาไม้ หญ้า ที่อยู่เบื้องต้นเปลวไฟที่วาบ เป็นเปลวไฟข้างบนนั้นก็อย่าพิจารณาควัน หรือเปลวที่วาบขึ้นไปข้างบนนั้นเป็นอารมณ์ ให้พิจารณาเฉพาะเปลวที่อยู่ตรงที่ปรากฏในช่องเท่านั้นเป็นอารมณ์อย่าพิจารณาว่าเพลิงนั้นเป็นสีเหลือง สีเขียว สีแดง สีหมอง ลักษณะที่ร้อน แต่พิจารณารวมทั้งสีของเพลิงและเปลวเพลิงเข้าด้วยกัน เพ่งดูแล้วตั้งจิตบริกรรมว่า เตโช เตโช ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้นจตุตถฌาน ปัญจมฌานเกิดขึ้นโดยลำดับแลฯ จบเตโชกสิณ

๔. วาโยกสิณ

บุคคลที่มีความปรารถนาที่จะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเอาวาโยกสิณนิมิตเป็นอารมณ์ การถือเอาวาโยกสิณเป็นอารมณ์ถือได้ ๒ วิธี การถือเอาด้วยการเห็นและการถือเอาด้วยถูกต้องสัมผัส

๑. การถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็นนั้น มีอธิบายว่าการเห็นลมพัดยอดปลายไม้อ่อน ปลายไม้ไผ่ หรือแม้ลมพัดปลายผมถือเอาเป็นอารมณ์ ชื่อว่าถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็น

๒. การถือเอาวาโยกสิณด้วยการถูกต้องสัมผัสนั้น ก็คือให้กำหนดลมที่พัดถูกต้องกายของตน

วิธีทำวาโยกสิณ บุคคลผู้ปรารถนาจะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเพ่งดูปลายไม้อ่อน ปลายไม้ไผ่ ที่มีใบหนาทึบมิได้ห่าง ซึ่งอยู่เหนือศีรษะอันลมพัดต้อง หรือแลดูปลายผมของบุรุษอันหนาและยาวประมาณ ๔ นิ้ว อันลมพัดต้อง เมื่อเห็นลมพัดต้องปลายไม้ ปลายไผ่ ปลายผม อันใดอันหนึ่งก็พึงตั้งจิตไว้ว่าลมพัดต้องในที่นั้นๆ พึงกระทำ

ตั้งสติบริกรรมว่า วาโย วาโย ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตวาโยธาตุเกิดขึ้นไหวๆ ปรากฏเหมือนไอข้าวมธุปายาสที่ปลงลงมาจากเตาใหม่ๆ และปฏิภาคนิมิตนั้นสงบลงดีแล้วและไม่หวั่นไหว ผู้เจริญนั้นจะได้สำเร็จจตุตถฌานกับปัญจมฌานดุจเดียวกับปฐวีกสิณนั้นเองฯ จบวาโยกสิณ

๕. นีลกสิณ

ผู้ปรารถนาจะเจริญนีลกสิณพึงพิจารณาสิ่งที่เป็นสีเขียวเป็นอารมณ์ หากมีบารมีเคยได้เจริญนีลกสิณมาแต่ในอดีตชาติ เพียงเล็งแลดูดวงกสิณไม้เขียวที่เป็นวรรณธาตุอันใดอันหนึ่งที่เป็นสีเขียว อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จะเกิดขึ้นโดยง่ายดาย

แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ยังเป็นผู้ไม่เคยมีวาสนาบารมีมาก่อน ต้องการเจริญนีลกสิณพึงนำเอาดอกไม้สีเขียว จะเป็นดอกอะไรก็ได้ที่เห็นว่าควรแต่มีข้อแม้ว่าต้องเป็นสีเขียวมาประดับลงในผอบหรือลงในฝากล่อง แต่ทำให้เสมอกับขอบปาก ทำเหมือนดังหน้ากลองแห่งกสิณนั้น เป็นดวงกสิณกลม เมื่อกระทำดวงกสิณเสร็จแล้วก็พึงนั่งให้ดีตามวิธีทำกสิณเหมือนกับปฐวีกสิณ แลดูดวงกสิณพร้อมกับบริกรรมว่า นีลัง นีลังร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิดปัญจมฌานตามลำดับเหมือนกับปฐวีกสิณดังกล่าวมาแล้วแลฯ จบนีลกสิณ

๖. ปีตกสิณ

ปีตกสิณ คือ การเพ่งสีเหลือง บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้สีเหลือง ผ้าสีเหลืองหรือธาตุอันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์ หากเป็นผู้เคยมีวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติมาบำเพ็ญปีตกสิณก็จะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน พึงนำกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเหลือง มีดอกไม้สีเหลือง ผ้าสีเหลือง เป็นต้น เมื่อทำเป็นดวงกสิณแล้ว พิจารณาเพ่งเล็งแลดูพร้อมกับบริกรรมว่า ปีตากัง ปีตากังเรื่อยไปร้อยครั้ง พันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตปรากฏตามลำดับดุจเดียวกับนีลกสิณแต่ต่างสีกันเท่านั้นฯ จบปีตกสิณ

๗. โลหิตกสิณ

บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้หรือผ้าวรรณธาตุที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ หากมีวาสนาบารมีเคยทำโลหิตกสิณมาก่อนในอดีตชาติ เป็นแต่เพียงเพ่งแลดูดอกไม้ที่คนทั้งหลายเขาบูชา เช่นดอกหงอนไก่ พิจารณาสีแดงก็จะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยมีบารมีมาก่อนต้องการจะเจริญโลหิตกสิณ พึงทำโลหิตกสิณด้วยดอกไม้สีแดง ทำเหมือนๆ กันกับ นีลกสิณที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อทำกสิณเสร็จก็พึงนั่งเล็งแลพร้อมกับบริกรรมว่า โลหิตัง โลหิตัง ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตตามลำดับดุจเดียวกับนีลกสิณนั้น ๆ จบโลหิตกสิณ

๘. โอทาตกสิณ

บุคคลผู้พิจารณาโอทาตกสิณ พิจารณาดูดอกไม้หรือผ้าวรรณธาตุที่มีสีขาวเป็นอารมณ์ หากมีวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติเพียงแต่เพ่งแลดูดอกไม้สีขาวที่อยู่ในกอ หรือดอกไม้สีขาวอันเขาบูชาสักการะ ก็จะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย

ส่วนผู้ที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาเลย การจะเจริญกสิณโอทาตกสิณนั้น พึงทำเป็นดวงกสิณด้วยสีขาว แล้วเพ่งดูบริกรรมว่า โอทากัง โอทากัง ร้อยครั้งพันครั้งจนได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนนีลกสิณแต่ต่างสีกันฯ จบโอทาตกสิณ

๙. อาโลกกสิณ

บุคคลผู้เจริญอาโลกกสิณ หากว่าเป็นผู้ที่มีบุญวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เพ่งเล็งแลดูพระอาทิตย์ และพระจันทร์ที่ส่องผ่านช่องหน้า เข้ามาปรากฏเป็นดวงกสิณวงกลมอยู่ที่ฝาและพื้น ก็ได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย หรือบางครั้งอยู่ใต้ต้นไม้ใบทึบถ้า มีพระอาทิตย์ส่องแสงลอดลงมากระทบพื้นเป็นวงกลม เล็งแลดูก็ได้อุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิตโดยง่ายเช่นกันเพราะมีวาสนาบารมีมาก่อนในอดีต

ส่วนบุคคลผู้ไม่เคยเจริญอาโลกกสิณมาเลย ก็ต้องพิจารณา จันทร์ โลก อาทิตย์ โลก หมายความว่า ให้พิจารณาแสงของดวงจันทร์ ของดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงมาทางช่องฝาช่องหน้าต่างเป็นต้น ปรากฏเป็นวงกลมดวงกสิณอยู่ที่ตรงฝาเป็นอารมณ์แล้ว พึงบริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก บริกรรมเรื่อยไปก็จะได้อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น

และมีอีกวิธีหนึ่งคือนำเอาหม้อมาเจาะรูให้เป็นรูๆ แล้วจุดเทียนไขไว้ข้างในปิดปากหม้อเสีย ให้ผินช่องเข้าหาข้างฝา แสงสว่างผ่านช่องออกมากระทบฝาเป็นวงกลมและพึงนั่งพิจารณาเหมือนการเพ่งปฐวีกสิณ แล้วพิจารณาดวงวงกสิณที่ริมฝานั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก การทำแบบเจาะหม้อนี้ได้ผลดี เพราะแสงที่ส่องออกมานั้นไม่แปรเปลี่ยนไป หรือมีสภาพหายเร็วเหมือนแสงของพระอาทิตย์ พระจันทร์ เพราะแสงแห่งดวงกสิณเคลื่อนไปตามเวลาของพระอาทิตย์ เป็นต้น เมื่อเพ่งพิจารณาในริมฝาที่เป็นวงดวงกสิณเป็นอารมณ์แล้วบริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก จนเกิดอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตนั้นผ่องใสเป็นแท่งทึบ เปรียบประดุจเป็นกองแห่งแสงสว่าง สว่างเหมือนกับมากองอยู่ที่นั้น จตุตถฌานกับปัญจมฌานจักบังเกิดขึ้นเหมือนปฐวีกสิณ จบอาโลกกสิณ

๑๐. อากาศกสิณ

บุคคลผู้พิจารณาเอาอากาศเป็นอารมณ์ ผู้มีบารมีเห็นแต่ช่องฝา ช่องเพดาน ช่องหน้าต่าง ต่างก็ได้อุคคหนิมิตได้ปฏิภาคนิมิตโดยไม่ลำบากใจ

ส่วนผู้ที่ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน ประสงค์จะเจริญอากาศกสิณนั้นพึงตัดช่องฝาที่เขามุ่งนั้นให้เป็นวงกลม โดยกำหนดกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว หรือจะเอาหนังหรือลำแพนมาเจาะให้เป็นช่องกลมกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว และเอามาขึงไว้ในที่เฉพาะหน้าส่วนวิธีเพ่งเล็งก็เหมือนกันกับในปฐวีกสิณ ตั้งจิตไว้ในช่องนั้นแล้ว บริกรรมว่า อากาโส อากาโส ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะบังเกิดเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตตามลำดับดุจเดียวกับปฐวีกสิณ จบอากาศกสิณ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ เข้าใจในความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมัน ในที่นี้จะอธิบายตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงที่ตั้งของสติ เป็นวิธีที่นิยมกันมากเพราะเป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว แม้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความร่ำไร เพื่อความอัสดงดับไปแห่งกองทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้งทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”**

นอกจากนี้พระองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า **“ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน หรืออย่างช้าสุดตลอด ๗ ปีผู้นั้นพึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ”**

๑. ได้บรรลุอรหันต์ผลในชาติปัจจุบัน

๒. พระอนาคามี

สติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทั้ง ๔ อย่างนี้ แยกอธิบายพอสังเขปได้ดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นให้รู้ไปตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่
เพียงกายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จำแนกวิธีปฏิบัติไว้ ๖ อย่าง คือ

๑. อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจ คือไปในที่สงัดอาจเป็นป่าโคนไม้เรือนว่าง หรือที่สงบวิเวก จากนั้นจึงนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ คือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

๒. อริยาบท คือกำหนดรู้อริยาบท เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น

๓. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้พร้อม)

๔. ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้น้อย ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

๕. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นการแยกออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

๖. นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมาถึงร่างกายตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกันหรือเช่นนั้นเอง (ตถตา)

สภาพศพ ๙ ระยะนั้นได้แก่

๑. ซากศพที่ตายแล้ว ๑ – ๓ วัน ซึ่งกำลังพองเน่าขึ้นอืดเป็นสีเขียวมีน้ำเหลืองไหล
๒. ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข แร้ง กา หรือหมื่นสัตว์เล็กๆ ต่างจิกทึ้งกัดกิน
๓. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รึงรัดอยู่
๔. ซากศพที่ปราศจากเนื้อเหลือแต่ร่างกระดูกเปื้อนเลือด และยังมีเส้นเอ็นรึงรัดอยู่
๕. ซากศพที่ปราศจากเนื้อและเลือด แต่ร่างกระดูกมีเส้นเอ็นรึงรัดอยู่
๖. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก กระจัดกระจายไปในทิศทางต่างๆ

๗. ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกมีสีขาวเหมือนสังข์

๘. ซากศพที่เหลือเพียงท่อนกระดูกกองเรี่ยราดเป็นเวลาเกิน ๑ ปีไปแล้ว

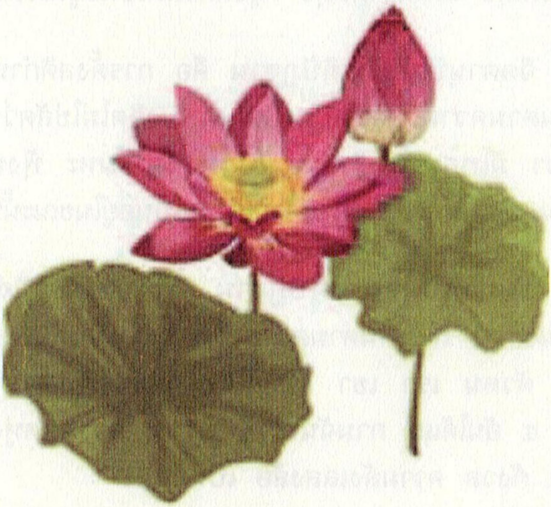
๙. ซากศพที่เหลือแต่เพียงท่อนกระดูกผุละเอียด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือเมื่อเกิดความรู้สึกก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิสสุข และนิรามิสสุข ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย หรือรู้ชัดในนิวรณ์ ๕ อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความหดหู่ง่วงเหงา ความฟุ้งซ่าน กังวล ความลังเลสงสัย เป็นต้น

ปลิโพธ



ปลิโพธ

ผู้ปรารถนาที่จะเจริญกรรมฐาน จะเป็นสมถะกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตามเป็นต้น จะต้องตัด "ปลิโพธ" คือเครื่องกังวลใจต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ได้ "ปลิโพธ" มี ๑๐ ประการ คือ

๑. **อาวาสปลิโพธ** ห่วงที่อยู่อาศัยเป็นภิกษุก็ห่วงไปว่าถ้าไปเจริญกรรมฐานเสีย ก็กลัวภิกษุอื่นจะมาอยู่กุฏิแทน เมื่อกลับไปก็จะไม่มีที่อยู่ มิฉะนั้นก็เกรงไปว่าฝนจะรั่ว ปลวกจะขึ้น

๒. **กุลปลิโพธ** ห่วงบริวารว่านเครือ ตลอดจนผู้อุปถัมภ์อุปัฏฐาน เกรงจะห่างเหิน ขาดตอนไปเสีย

๓. **ลาภปลิโพธ** ห่วงรายได้ เกรงว่าลาภผลที่เคยได้อยู่จะลดน้อยลงหรือเลื่อนลอยไปเสีย

๔. **คณปลิโพธ** ห่วงพวกพ้อง ลูกน้อง ลูกศิษย์ และมิตรสหายที่เคยสั่งสอนช่วยเหลือพึ่งพาอยู่อาศัยกัน

๕. **กัมมปลิโพธ** ห่วงการงานที่กำลังทำค้างอยู่ หรือจะลงมือในเร็ววันนี้ เช่น ปลูกบ้านปลูกเรือน ขุดบ่อ ก่อศาลา สร้างโบสถ์วิหารการเปรียญ เป็นต้น

๖. **อัทธานปลิโพธ** ห่วงการเดินทางไกล กะว่าจะไปโน่นไปนี่ต้องมีเวลาเตรียมตัว เตรียมข้าวของเงินทองต่างๆ

๗. **ญาติปลิโพธ** ห่วงพ่อแม่ ลูกเมีย ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ ผู้ปรนนิบัติ หรือผู้ปกครองดูแลอุ้มชู

๘. อาพาธปลิโพธ ห่วงว่ากำลังไม่สบายอยู่ หรือฤดูนี้เคยไม่สบาย เกรงว่าจะเจ็บป่วยขึ้น กลัวเป็นลม กลัวเป็นไข้ไปต่างๆ นานา

๙. คันถปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไปเจริญกรรมฐานเสีย เกรงว่าจะเรียนไม่ทันเขา สู้เขาไม่ได้ ถ้าเป็นครูก็ห่วงลูกศิษย์

๑๐. อิทธิปลิโพธ ห่วงการแสดงฤทธิ์ต่างๆ อันแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารต่างๆ ต้องหมั่นบริกรรมอยู่เนืองๆ ถ้าละทิ้งนานนักอาจจะเสื่อม อาจไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้

การทำกสิณนี้ ต้องใช้ขันติธรรม วิริยธรรมให้มากๆ ก็จะสัมฤทธิ์ผลได้ พยายามทำความเข้าใจให้ดีๆ และหมั่นทำบ่อยๆ อยู่สม่ำเสมอโดยมิได้ขาดหรือทิ้งช่วงไปนานๆ เลยทีเดียว

เมื่อฝึกได้ดีแล้วก็พยายามรักษาอารมณ์ไว้ให้คงที่เสมอ เรียกว่าทรงไว้ด้วยอารมณ์ สมาธิ ฌาน

ฉะนั้นขอให้ท่านผู้สนใจจงพยายามสร้างกุศล ขันติบารมี ในปัจจุบันชาตินี้และเป็นปัจจัยให้เกิดอุปนิสัยไปในชาติหน้าและภพหน้า ได้ประสพสุข เข้าสู่มรรคผลนิพพาน ทุก ๆ ท่าน เทอญฯ.....



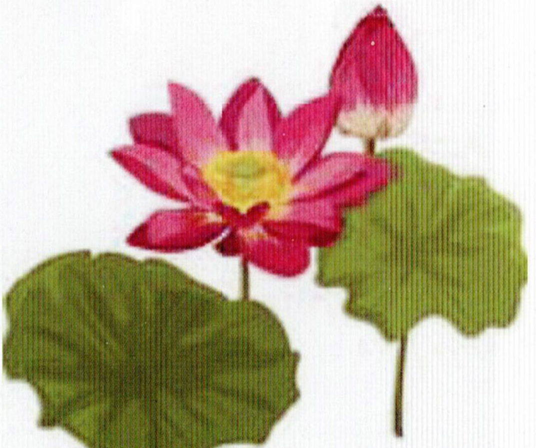
พระอาจารย์ มหาวีระนนท์ วีรนนฺโท

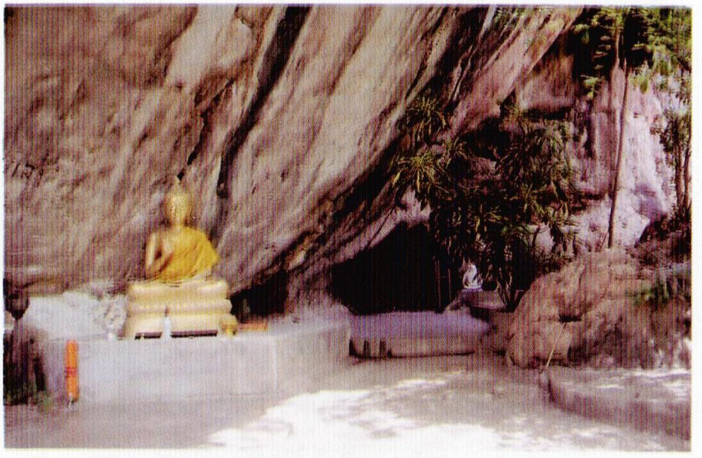
ศิษย์หลวงปู่หงษ์ หลวงปู่พิมพา

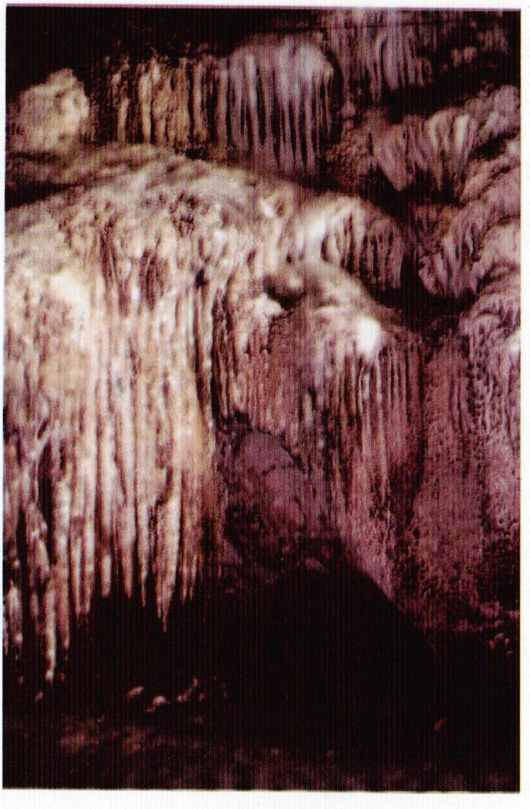
ภาคผนวก

เจตนารมณ์ของหลวงพ่อ

พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท เจ้าอาวาส มีเจตนารมณ์แน่วแน่ที่จะสร้างวัดให้เป็นสถานที่อบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ ให้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป เพื่อให้ได้มีโอกาสฟังธรรม เชิงปฏิบัติจากพระปฏิบัติในป่าในเขตปริมณฑล เป็นแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมตามพุทธวิธี ตลอดจนปลูกสวนป่าสมุนไพรและพันธ์ไม้นานาชนิด เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรและเป็นเสนาสนะสงบเหมาะสำหรับพุทธบริษัท อีกทั้งเพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาต่อไป



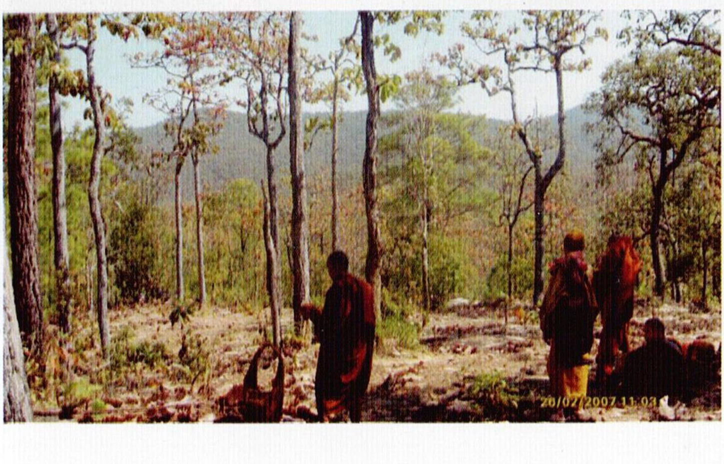


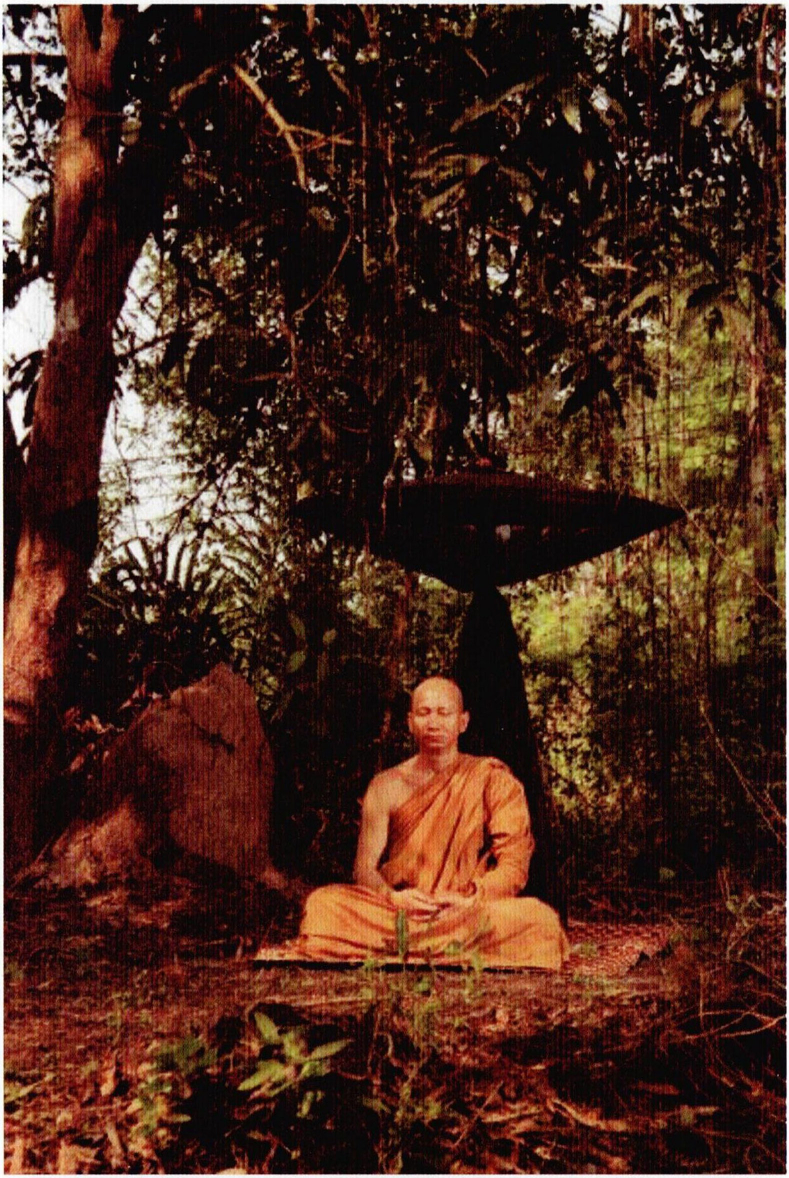


หลวงพ่อและคณะสงฆ์ธุดงค์เมื่อปี 2550









พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท ณ วัดป่าเจริญราช จ.ปทุมธานี

แผนที่ทางไปวัดป่าเจริญราช



วัดป่าเจริญราช 12/19 คลอง 11 ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา

จ.ปทุมธานี 12150 โทร. 02-9952112 โทรสาร. 02-9952477

www.veeranon.com

มรรคาแห่งบุญ

ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมให้มีลักษณะสัปปายะ เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติ จึงต้องอาศัยจิตศรัทธาจากผุ้มีกุศลจิตในการสร้างทางแห่งความดีในโครงการบุญ อาทิ

❖ โครงการก่อสร้างโรงอุโบสถสถาปัตยกรรมแบบไทยโบราณ

❖ โครงการซื้อที่ดินขยายพื้นที่วัดป่าเจริญราช

❖ โครงการสร้างพระพุทธเศวตศิลามหามงคล

ประดิษฐานเป็นพระประธานในโรงอุโบสถ

❖ โครงการก่อสร้างกุฏิกรรมฐานพระสงฆ์

❖ โครงการก่อสร้างกุฏิผู้ปฏิบัติธรรมชาย

❖ โครงการก่อสร้างกุฏิผู้ปฏิบัติธรรมหญิง

❖ สวนป่า ลานธรรม และสวนสมุนไพร ฯลฯ

*ผู้มีจิตศรัทธาสามารถโอนปัจจัยเข้า บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ **051-2-60782126** ธนาคารออมสิน สาขาลำไทร ชื่อบัญชี**วัดป่าเจริญราช** พร้อมส่งหลักฐานการโอนเงิน เขียนชื่อ-สกุล ที่อยู่เบอร์โทรศัพท์ ระบุรายการทำบุญ ส่งแฟ๊กซ์มาที่ 02-9952477 โทรสอบถามเพิ่มเติมได้ที่วัด โทร 02-9952112

อานิสงส์ของการทำทาน

ทานํ สคฺคสฺส โสปานํ

ทานํ ปาเถยฺยมุตฺตมํ

ทานํ อุฬุคตํ มคฺคํ

ทานํ โมกฺขปทํ วรํ

ทานกุศลจัดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำขึ้นสู่สวรรค์

ทานกุศลจัดว่าเป็นเสบียงอันประเสริฐ

ทานกุศลจัดว่าเป็นทางสายตรงไปสู่พระนิพพาน

ทานกุศลจัดว่าเป็นบาทให้ถึงซึ่งความหลุดพ้น

อานิสงส์ของการพิมพ์หนังสือธรรมะ

เพราะว่าทานคือการให้จากใจนั้น เป็นผลบุญคุณอนันต์อันส่งผล

ให้ร่ำรวยด้วยทรัพย์สินเป็นมงคล มิอับจนตกยากลำบากกาย

อนึ่งท่านที่สูงค่ากว่าภายนอก คือการบอกข้อธรรมล้ำความหมาย

ให้ปัญญาก่อเกิดเพริศพรรณราย มิรู้คลายได้ปัญญากลับมาตน

อานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทานอื่น ปลุกจิตตื่นจากกิเลสเหตุสับสน

พบแสงธรรมนำแสงไฟในใจตน เข้าเผารนบ่นตัณหาพาสุขเอย

ร้อยคำกลอนโดย...ธรรมบุตร

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์โครงการสื่อธรรมะ

๑.	คุณอารยา สมศิริ และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
๒.	คุณสุกาญจนา มหารมย์ และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
๓.	คุณดลพร เล็กอุทัยวรรณ และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
๔.	บ.พนิตกิจเจริญ	๑๒,๕๐๐ บาท
๕.	คุณนิสากร ชรินทราวุฒิ	๒๕,๐๐๐ บาท
๖.	คุณอำนาจ-บังอร ผลศิริ	๓,๐๐๐ บาท
๗.	คุณสุประวีณ์ เชี่ยวนันทวงศ์	๕๐๐ บาท
๘.	คุณสมพัตสร-สุพิสัณห์ วงษ์ศรีวิชัย	๕๐๐ บาท
๙..	คุณจิตรินีย์ วัชโรทยางกูร	๕๐๐ บาท
๑๐.	คุณอิสรีย์ ภู่ภิญโญ	๓๐๐ บาท
๑๑.	ดญ.กันต์กนิษฐ์ สุทธิเลิศ	๒๐๐ บาท
๑๒.	คุณศิริภรณ์-คุณนัยนา-คุณกัลยา วิทยาศิริกุล	๕๐๐ บาท
๑๓.	บ.เจ.ออดิโอ สปีคเกอร์ จก.	๒,๕๐๐ บาท
๑๔.	คุณอัญชลี ภู่สว่าง	๒,๕๐๐ บาท
๑๕.	คุณปฏิกาญจน์ หวู	๑,๒๕๐ บาท
๑๖.	คุณธงชัย-สายหยุด จันจำปา	๒๕๐ บาท
๑๗.	คุณสุพัฒน์ เมฆยิ้ม	๑๐๐ บาท
๑๘.	คุณอารีย์ ปวีณชัย	๒,๕๐๐ บาท

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์โครงการสื่อธรรมะ

๑๙.	คุณทรงธรรม ภุมรา	๑,๐๐๐ บาท
๒๐.	คุณรัชนี สิงห์อยู่วงษ์	๒๕๐ บาท
๒๑.	คุณสมัย พงษ์แก้ว	๕,๐๐๐ บาท
๒๒.	คุณสุชาติ-อรัญญา-โสภณ-ศศิวิมล เสริมโสภณ	๒,๕๐๐ บาท
๒๓.	คุณจารึก-นภาพร-ดญ.ลัดดาวัลย์- น้อยสุข ดช.สุทธิศักดิ์ น้อยสุข	๒,๕๐๐ บาท
๒๔.	คุณพรเพชร-ศิราภรณ์-ดช.ธาวิน พงษ์แก้ว	๒,๕๐๐ บาท
๒๕.	คุณชำนาญ-อัญชัญ-ดช.ชนากานต์ พงษ์แก้ว ดญ.ธัญกานต์ พงษ์แก้ว	๒,๕๐๐ บาท
๒๖.	คุณสุธามาศ เสริมโสภณ	๒,๕๐๐ บาท
๒๗.	คุณอุทัยวรรณ เสริมโสภณ	๒,๕๐๐ บาท
๒๘.	ดช.เสริมพล เสริมโสภณ	๒,๕๐๐ บาท
๒๙.	ดญ.พิมพ์พรรณ เสริมโสภณ	๒,๕๐๐ บาท
๓๐.	คุณธวัลรัตน์-ดช.พงศ์รพี คล้ายวัชรมาลา	๓๐๐ บาท
๓๑.	คุณศราวุฒิ คำเทพ	๓๐๐ บาท
๓๒.	คุณพิราภรณ์ ด่านสุนทรวงศ์	๒๐๐ บาท


วัดป่าเจริญราช ๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี
โทร. ๐๒-๙๙๕๒๑๑๒ โทรสาร. ๐๒-๙๙๕๒๘๔๗๗ www.veeranon.com